

Johanna Jauhiainen

IKÄÄNTYNEEN AIKUISEN TIETOKONEEN KÄYTÖN OHJAUS

Opas toimintaterapeuteille

IKÄÄNTYNEEN AIKUISEN TIETOKONEEN KÄYTÖN OHJAUS

Opas toimintaterapeuteille

Johanna Jauhiainen
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Toimintaterapia
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapia

Tekijä(t): Johanna Jauhiainen

Opinnäytetyön nimi: Ikääntyneen aikuisen tietokoneen käytön ohjaus. Opas toimintaterapeuteille

Työn ohjaaja: Eliisa Niilekselä & Maarit Virtanen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: sivut + liitteet
51+ 25

Tietotekniikan käyttötaito rinnastetaan kansalaistaitoon. Tietotekniikan kehityksestä pois jääminen saattaa johtaa monella tasolla syvenevään eriarvoisuuteen. Ikääntyvät jäävät helposti tekniikan käyttämisen ulkopuolelle. Lisääntynyt itsepalvelu ja uusien teknisten laitteiden ja sovellusten käyttäminen vaatii uudenlaista osaamista. Jos tietotekniikka ei ole tullut tutuksi, on uusien taitojen opettelu haastavaa, mutta ei mahdotonta. Tietotekniset taidot mahdollistavat toimimisen tietoyhteiskunnassa.

Tämän projektin tulostavoitteena oli tuottaa opas toimintaterapeuteille ikääntyneen ohjaamiseen tietotekniikan käyttöön. Oppaassa käsitellään selkeästi ja lyhyesti erilaiset vaihtoehdot ikääntyneen tietoteknisen laitteen valintaa helpottamaan, kerrotaan tietoturvasta ja virustorjunnasta sekä annetaan neuvoja opastusta alkuun pääsemiseksi. Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena on, että ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit tutustuvat oppaaseen ja toimintaterapiassa aletaan kokeilla tietotekniikkaa terapian menetelmänä. Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt oppii käyttämään tietoteknistä laitetta ja löytää itselle merkityksellistä toimintaa ja sisältöä elämäänsä tietotekniikkaa käyttämällä.

Taustateoriana on kuvattu toimintaterapian teoriana Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen mallia (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E), joka korostaa yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä dynaamista vuorovaikutusta sekä asiakaslähtöisyyttä. Tietotekniikan avulla on mahdollista tukea ikääntyneen selviämistä arjessa, tarjota hänelle mahdollisuuksia vapaa-ajan viettämiseen, jotka mahdollistavat hänen henkisyyden vahvistumisen. Tietotekniikan opastaminen alkaa arvioinnilla, jossa arvioidaan hänen elämäntilanteensa ja toiveensa. Arvioinnin perusteella voidaan tutkia yhdessä, mitä internetillä olisi tarjottavaa hänelle.

Opasta arvioineet toimintaterapeutit pitivät opasta hyvänä, ajankohtaisena pakettina. Opinnäytetyön laatuksikriteereinä olleet käytettävyys, asiakaslähtöisyys ja hyödynnettävyys toteutuivat arvioinnin tehneiden toimintaterapeuttien mukaan hyvin.

Asiasanat: Toimintaterapia, opas, ikääntynyt, tietotekniikka

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Occupational therapy

Author(s): Johanna Jauhiainen

Title of thesis: Tutoring Computer Skills for the Elderly. An Occupational Therapist's Guide

Supervisor(s): Maarit Virtanen & Eliisa Niilekselä

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016 Number of pages: 51 + 25

The skills to use computers and mobile devices are civics nowadays. Dropping out of the ICT train can lead to deepening inequality in many levels. The aging have difficulties to grasp the needs of modern technology. There is increasing demand to be able to use self-services and new technical devices and applications. ICT skills make it possible for the elderly to function in the modern information society.

The goal of this project was to produce a guide for occupational therapists to help the aging people to use modern information technology. The guide offers clear and brief choices for the elderly to choose a suitable ICT device. It also gives the basics of data security and virus protection. The long term goal is to prevent social exclusion of the elderly from the digital world.

This Thesis is based on the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E, which highlights the subject-centered dynamic interplay between the subject, the environment, and action. In this project, the life situation and hopes were evaluated together with the elderly customer. Based on the evaluation the possible uses of internet were examined.

Keywords: Occupational therapy, Guide, Elderly, ICT

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	9
2.1 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat	9
2.2 Projektin päätehtävät.....	9
2.3 Projektioorganisaatio.....	11
3 IKÄÄNTYNYT AIKUIINEN TIETOTEKNIIKAN KÄYTTÄJÄNÄ TOIMINTATERAPIASSA..	13
3.1 Ikääntyneiden kokemuksia ja merkityksiä.....	15
3.2 Ikääntynyt aikuinen tietotekniikan oppijana	17
4 KANADALAISEN TOIMINNALLISEN SUORIUTUMISEN JA SITOUTTAMISEN MALLI.	24
5 KANADALAINEN ASIAKASLÄHTÖISEN MAHDOLLISTAMISEN MALLI	28
6 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	33
6.1 Oppaan laatukriteerit	33
6.2 Oppaan luonnostelu ja kehittäminen	34
7 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	36
7.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	36
7.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	38
7.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi.....	38
8 POHDINTA	40
LÄHTEET.....	45

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Toimintaterapia pyrkii edistämään asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia toiminnan avulla. Toimintaterapian tulee olla asiakaslähtöistä ja sen tavoitteena on mahdollistaa asiakkaan osallistuminen arjen toimintoihin. Toimintaterapeutit uskovat, että osallistumista voi joko mahdollistaa tai rajoittaa henkilön fyysiset, psyykkiset ja kognitiiviset tekijät, toiminnan ominaisuudet sekä ympäristön fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja asenteelliset piirteet. Toimintaterapian avulla pyritään mahdollistamaan asiakkaan osallistumista merkitykselliseen toimintaan joko parantamalla asiakkaan kykyä suoriutua siitä muokkaamalla itse toimintaa tai ympäristöä, jossa se toteutetaan. (WFOT 2010, viitattu 7.10.2013.)

Ikä koskettaa meitä kaikkia. Vanhenemme joka päivä, mutta ihmisenä pysymme samana. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään elämään, kaikissa ikävaiheissa, vanhanakin. (Kuikka 2012, 5.) Väestön ikääntymisellä on syviä vaikutuksia yhteiskunnan toimintaan ja toisaalta ikääntyneet mukautuvat yhteiskuntaan. Ikääntyvän yhteiskunnan, jossa ikääntyvien suhteellinen määrä kasvaa jatkuvasti, on muutettava toimintaansa pystyäkseen turvaamaan kansalaisilleen hyvinvoinnin ja hyvän elämänlaadun. (Seppänen & Koskinen 2010, 388.) Jatkossa vanhuspalveluissa tulee olla uutta monipuolista osaamista nykyisten resurssien lisäksi. Resurssien jakamisen lisäksi ratkaisevaan asemaan nousee uudenlaisen osaamisen tuominen osaksi ikääntyvien elämää, jotta vanhuspalvelulain henki ja ikääntyvien omat toiveet pystytään toteuttamaan jatkossa. Ikääntyneiden elämään on luotava enemmän sisältöä nykyiseen verrattuna. Elämän sisältö on mahdollista toteuttaa tarjoamalla ikääntyneille heidän omien toiveidensa, kiinnostuksensa ja tarpeidensa mukaisia palveluja. (Kuikka 2012, 28.)

Karisto toteaa Tulevaisuusselonteon liiteraportissa kolmannen iän syntymisen antavan eläkeläisyydelle omaa sisältöään. Enää eläkkeellä oloa ei määritä ainoastaan se, mistä siirrytään vaan sille antaa sisältöä myös se, minne siirrytään. Kolmannessa iässä olevien ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä kannattaa tukea koska niihin voidaan vaikuttaa. Samalla voidaan vaikuttaa myös myöhäisvanhuuden eli neljännen iän laatuun. Tutkimuksissa on havaittu aktiivisuuden ja osallistumisen vaikuttavan ihmisen terveydentilaan positiivisesti. Aktivoimalla ihmisiä voidaan samalla kertaa parantaa elämänlaatua ja edistää tulevaa terveyttä. Väestön ikärakenteen vanheneminen ei tule olemaan kaiken puoleinen katastrofi, vaan siihen sisältynee uusia mahdollisuuksia ja myönteisiä haasteita. (Karisto 2004, 91, 97-99.)

Ikääntyneelle tulee tarjota monialaiseen tuen ja palvelujen tarpeen arviointiin perustuvia, yksilöllisesti räätälöityjä palveluita, jotka sekä mahdollistavat että tukevat iäkkään henkilön omaa toimijuutta. Ikääntyneellä tulee olla iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Hyvä elämänlaatu ei ole ainoastaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Ikääntyneiden hyvää elämää tulee edistää turvaamalla hyvä elämänlaatu ja toimiva arki (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13, 15.)

Ikääntynyttä ei tule nähdä vain palveluiden tarvitsijana ja käyttäjänä; ihmisen oma vastuu ja yhteiskunnan vastuu eivät ole toinen toisensa poissulkevia. Ikääntynyt on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Ikääntynyt asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15.) On pyrittävä luomaan edellytyksiä iäkkäiden ihmisten mahdollisuuteen toimia oman arkensa asiantuntijoina esimerkiksi osallistumalla heitä koskevien toimintojen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Eloisa ikä 2013, viitattu 2.10.2013).

Viime vuosina tietokoneen ja -tekniikan käyttö on yleistynyt nopeasti. Tiedon ja palvelujen tuottaminen ja jakaminen internetissä kasvaa jatkuvasti. Yhteiskunta ja yritykset tuottavat yhä enemmän palveluja ja tietoa, jotka ovat saatavilla vain internetissä. Internet on muodostumassa ensisijaiseksi tiedonvälityskanavaksi sekä yksityisille palveluntarjoajille että julkisille toimijoille kuten KELAlle tai Verohallinnolle. (Intosalmi, Nykänen & Stenberg 2013, 3.)

Tuorila artikkelissaan Ikääntyvät jäävät tekniikan jalkoihin on huolestunut miten ikääntyneet pärjäävät teknistyvässä maailmassa. Lisääntynyt itsepalvelu ja uusien teknisten laitteiden ja sovellusten käyttäminen vaatii uudenlaista osaamista. Jos tietotekniikka ei ole tullut tutuksi on uusien taitojen opettelu haastavaa, mutta ei mahdotonta. Tietotekniset taidot mahdollistavat toimimisen tietoyhteiskunnassa. (Tuorila 2012, 39.) Tietoyhteiskunnan suurimpana uhkakuvana on nähty syrjäytyminen ja siitä seuraava kahtiajako tietotekniikan käyttämisen osajiin ja osaamattomiin. Lukiessa tietoyhteiskuntahankkeiden toiminta- ja tavoiteohjelmia niiden tavoitteena on lähes aina kansalaisten eriarvoisuuden poistaminen. Tänä päivänä tietotekniikan käyttötaito rinnastetaan kansalaistaitoon ja tietotekniikan kehityksestä poisjäämisen saattaa johtaa monella tasolla syvenevään eriarvoisuuteen. Digikuilun kasvaessa toiselle puolelle jääneistä tulee digisyrjäytyneitä. (Rantanen 2005, 17.)

Euroopan komissio Euroopan digitaali-strategiassaan linjaa jokaisella olevan oikeus, riippumatta iästä tai sosiaalisesta taustasta, tietoihin ja taitoihin, joita digitaaliaikakausi edellyttää, koska kaupankäynti, julkiset- sekä sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut, oppiminen ja poliittinen toiminta tulevat siirtymään kaikki yhä enenevässä määrin verkkoon (Euroopan komissio 2010, 28). Liikenne- ja viestintäministeriön Arjen tietoyhteiskunnan neuvottelukunnan Digitaalisessa agendassa vuosille 2011-2020 on yhdeksi tavoitteeksi kirjattu ikääntyvien aseman turvaaminen ja kehittäminen aktiivisina kansalaisina. Agenda toteaa tasavertaisen osallistumisen yhteiskuntaan ja yhteydenpidon muihin edellyttävän entistä laajemmin teknologian tukemien palvelujen käyttöä. Ikääntyneiden tulisi pystyä käyttämään apunaan internetiä ja tietoteknisiä palveluita toimittaakseen arkipäivän asioita, harrastaakseen ja opiskellakseen, huolehtiakseen esimerkiksi terveydestä ja asumisturvallisuudesta sekä pitääkseen yhteyttä omaisiin ja laajemmin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Uusien tietoteknisten taitojen oppiminen vähentää syrjäytymisriskiä ja lisää itsenäisyyden tunnetta. Jotta aktiivisuutta voidaan lisätä, tulee ikääntyneiden motivoitua tutustumaan ja opettelemaan tieto- ja viestintätekniikan käyttöä. (Arjen tietoyhteiskunnan neuvottelukunta, liikenneministeriö 2010, 16-17.)

Edellisten hallitusten hallitusohjelmissa esitettiin ikääntyneiden verkkopalveluosaamisen tukemista digitaalisen syrjinnän torjumiseksi. (Valtioneuvoston kanslia 2011, 50, 60; Valtioneuvosto 2014, viitattu 16.4.2015.) Sipilän hallituksen yhtenä kärkihankkeena on julkisten palveluiden digitalisointi, joka mahdollistaa julkisen talouden kannalta välttämättömän tuottavuusloikan. Hallituksen strategian läpileikkaava teema on digitalisaatio. on hallituksen strategian läpileikkaava teema. Tähän liittyy niiden kansalaisten auttaminen, jotka eivät ole tottuneet tai jotka eivät kykene käyttämään digitaalisia palveluita. (Valtioneuvosto 2015, 26.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista eli vanhuspalvelulaki eli ikälaki tuli voimaan 31.7.2013. Lain tarkoituksena on mm. ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen. Laki määrää, että iäkkäällä on oltava mahdollisuus saada myös ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012, 1:1-3§.)

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin ikääntyneiden tietokoneen käytön ohjauksesta opas toimintaterapeuteille. Opinnäytetyön tekijällä oli aiempaa kokemusta ikääntyneiden ohjaamisesta tietotekniikan käyttämiseen. Oppaassa on ohjeistus siitä, mitä ikääntyneen ohjaamisessa tietotekniikan käyttöön tulee ottaa huomioon. Projektin tarkoituksena oli rohkaista toimintaterapeutteja käyttämään aktiivisemmin tietotekniikkaa ikääntyneiden kanssa työskennellessä.

Toiminnalliset tavoitteet muodostuvat lyhyen ja pitkän aikavälin toiminnallisista tavoitteista. Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena on, että ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit tutustuvat oppaaseen ja mahdollisimman moni toimintaterapeutti käyttää opasta työskennellessään ikääntyneiden kanssa. Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt oppii käyttämään tietoteknistä laitetta ja löytää itselle merkityksellistä toimintaa ja sisältöä elämäänsä tietotekniikkaa käyttämällä.

2.2 Projektin päätehtävät

Projektin päätehtävinä olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, oppaan suunnittelu ja toteuttaminen, palautteen kerääminen ikääntyneiden kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta, oppaan viimeistely ja projektin päättäminen.

Aiheeseen perehtyminen sisälsi tiedon etsiminen opinnäytetyön kuvaukseen, perustelut aiheen taustasta ja tarpeesta, tarkoituksesta ja tavoitteista. Tämän lisäksi aiheeseen perehtymisessä perusteltiin opinnäytetyön merkittävyys yhteiskunnalliseen haasteeseen vastaamisella sekä etsittiin ohjelmia, strategioita liittyen opinnäytetyöhön. Tämän lisäksi selvitettiin, mitä aiheesta on jo tutkittu sekä mitä opinnäyteitä aiheesta on tehty.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi etsimällä aihealueita teoreettiseen perustaan, tutustumalla aihealueen materiaaleihin ja muodostamalla jonkinlaisen kokonaiskuvan aiheen taustalla olevista ilmiöistä. Yksi olennainen osa prosessia oli aihealueeseen liittyvien opinnäytteiden ja tutkimusten etsiminen.

Opinnäytteitä aiheesta löytyi yllättävän paljon. Aihetta oli käsitelty monien eri tieteenalojen opinnäytteissä. Vaikka toimintaterapeutit ovat ihmisen ja toiminnan asiantuntijoita, Suomessa on tehty ainoastaan yksi toimintaterapian alan opinnäytetyö liittyen ikääntyviin ja tietokoneen käyttöön. Tällä hetkellä toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita iPadin hyödyntämisestä toimintaterapia-arvioissa ja interventioissa, esimerkkeinä opinnäytetyöt iPadin käyttö hieno- ja visuomotoriikan harjoittamisessa lasten toimintaterapiassa, Tabletin käyttö lasten toimintaterapiassa ja Mobiililaitteiden ja -sovellusten hyödyntäminen nuorten toimintaterapiassa (Jantunen, Kolehmainen & Simola 2016; Santanen 2015; Rautio & Pasuri 2015).

Käytiin lävitsen toimintaterapian tutkimustietokannat OTDBAS E - Occupational Therapy Journal Literature Search Service ja Otseeker. Ikääntyneistä ja tietokoneen käytöstä löytyi ainoastaan kaksi artikkelia. TOimintaterapeutti-lehdessä ei ole ollut artikkeleita ikääntyneistä ja tietotekniikasta. (Suomen Toimintaterapeuttiyhdistys ry 2013, viitattu 18.10.2013.)

Projektin suunnitteluvaiheessa rajattiin projekti käsittämään tietotekniikan opastusta ikääntyneille. Projektin päätehtävänä oli ohjata tietotekniikan käyttämistä kahdelle ikääntyneelle. Tämän lisäksi laadin projektin aikataulusta janakaavion ja kustannusarvion, jossa oli kaikki projektiin tarvittava välineistö hinta- ja hankintapaikka tietoineen. Projektin sisältö muuttui toukokuussa 2015. Projektin uudeksi päätehtäväksi tuli oppaan suunnittelu ja toteutus toimintaterapeuteille, jotka ohjaavat tietotekniikan käyttämistä ikääntyneille.

Oppaan suunnittelussa päätettiin oppaan sisältö ja rakenne. Oppaan sisällön valitsemisessa käytettiin hyväksi opinnäytetyöntekijä kokemusta ikääntyneiden tietotekniikan käytön opastamisessa. Oppaasta kerättiin palautetta ikääntyneiden kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta ja oppaaseen tehtiin täydennyksiä palautteen perusteella. Projektin päättämiseen kuuluu opinnäytetyön raportin viimeistely ja arviointi.

2.3 Projektioorganisaatio

Projekti on ajallisesti rajattu kertaluonteinen työkokonaisuus, jolla täytyy olla selkeä päätepiste. Projektin toteuttaminen on projektioorganisaation toteuttaman vaiheittainen prosessi, jonka johtamisesta vastaa projektipäällikkö. Projektioorganisaation keskeiset toimenkuvat ovat projektin asettaja, johtoryhmä, projektipäällikkö ja projektiryhmän jäsenet. (Pelin 2011, 23, 28, 81, 82; Ruuska 2007, 40.)

Tällä projektilla ei ollut asettajaa. Projektin ohjausryhmä, jota saatetaan kutsua myös valvontaryhmäksi edustaa projektin asettajaa. Projektin ohjausryhmän jäsenet kootaan yksiköistä, joiden toimintaan projektin tulos on merkittävää. Projektin ohjausryhmä määrittää projektin ajalliset, tekniset ja kustannukselliset tavoitteet ja nimeää projektipäällikön. Projektin ohjausryhmä hyväksyy projektipäällikön laatiman projektisuunnitelman ja antaa projektille resurssit. Ohjausryhmä tekee projektin kannalta keskeiset päätökset ja hyväksyy projektin tuloksen ja tekee päätöksen projektin päättämisestä. (Pelin 2004, 83.) Projektin ohjausryhmään kuuluivat lehtori Eliisa Niilekselä ja tuntiopettaja Maarit Virtanen.

Projektipäällikkö on kokonaisvastuussa projektista ja raportoi projektista johtoryhmälle. Projektipäällikkö laatii projektisuunnitelman tai johtaa sen laatimista. Projektipäällikkö johtaa projektin toimeenpanoa ja tehtävien jakamista. Hän valvoo ryhmän työn edistymistä, varustaa projektiryhmän tarvittavilla tiedoilla tai koulutuksella, huolehtii dokumentoinnista ja arkistoinnista. Projektin lopuksi projektipäällikkö laatii loppuraportin. Projektiryhmän jäseneltä edellytetään oman vastualueen hallintaa ja yhteistyökykyisyyttä. Projektiryhmän jäsen osallistuu projektipäällikön kanssa projektisuunnitelman laatimiseen erityisesti oman tehtäväalueensa osalta. Projektiryhmän jäsen huolehtii tehtävien suorittamisesta laadullisesti hyvin. Projektiryhmän jäsen dokumentoi ja tallentaa oman työnsä tulokset ja noudattaa annettuja ohjeita. (Pelin 2004, 84.) Projektipäällikkönä ja projektintyöntekijänä toimi toimintaterapiaopiskelija Johanna Jauhiainen.

Projektin tukihenkilöstöön kuuluu eri alojen asiantuntijoita, joihin voidaan tukeutua esimerkiksi laadunvarmistuksen kysymyksissä. Viiteryhmä tukee projektia lopputuloksen sisältöön liittyvissä kysymyksissä. Viiteryhmän toiminta korostuu projektin testausvaiheessa. (Ruuska 2007, 22, 129.) Projektin tukiryhmään kuuluivat tietotekniikan yliopettaja, FT, dosentti Jukka Jauhiainen, joka vastasi tietotekniikan osuuden sisällön oikeellisuudesta, Meri-Lapin alueella ikääntyneiden

kanssa työskentelevät toimintaterapeutit, jotka arvioivat opinnäytetyön tavoitteena olevan oppaan ja antoivat siihen kehitysideoita.

Olenaisena osana projektisuunnitteluun kuuluu riskien ja potentiaalisten ongelmien selvitys (Pelin 2011, 217). Riskinhallinnassa tulee käydä järjestelmällisesti lävitse mahdolliset ongelmakohdat ja eri työvaiheet. Mahdollisesti projektiorganisaatiolla on käytettävissä riittämättömät tiedot projektin toteutuksen ja ohjauksen tueksi, jolloin tulee turvautua parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Riskien torjunnassa pyritään vähentämään sen todennäköisyyttä tai poistetaan kyseinen riski valituilla toimenpiteillä. (Mäntyneva 2016, 136-137.) Tässä projektissa riskejä ovat aikatauluun, henkilöstöön, tekniikkaan ja tiedonkulkuun riskit.

3 IKÄÄNTYNYT AIKUINEN TIETOTEKNIIKAN KÄYTTÄJÄNÄ TOIMINTATERAPIASSA

Ruotsalaisen toimintaterapeutin ammatillisiin painopistealueisiin kuuluu terveys, toiminta, ympäristö ja teknologia. Toimintaterapiassa keskeisiä käsitteitä ovat toiminta ja osallistuminen. Toimintaterapeutin tulee mukauttaa terapeutin toiminta siten, että yhteiskunnan muutos otetaan huomioon. Tämä koskee sekä yksilöllistä että yhteiskunnallista toimintaa ja pitää sisällään ajatuksen siitä, että toimintaterapeutilla on mahdollisuus toteuttaa arvio yksittäisen ihmisen tarpeista hänen jokapäiväisessä elämässään. (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter 2010, 6.)

Hjälpmiddelsinstitutet on ruotsalainen osaamiskeskus, jonka työ perustuu YK:n yleissopimukseen vammaisten oikeuksista. Osaamiskeskuksen omistajina toimivat Ruotsin valtio, kunnat ja valtiopäivät. (Hjälpmiddelsinstitutet 2013, viitattu 16.10.2013.) Hjälpmiddelsinstitutet teki vuonna 2012 tutkimuksen ”Hyvinvointiteknologia vanhuusiässä” kaikille Ruotsin kunnille. Hyvinvointiteknologia voi lisätä vanhuksen mahdollisuuksia elää turvallisesti kotona niin pitkään kun he toivovat, edistää ja aktiivista elämää, osallisuutta yhteiskunnassa että parempaa hyvinvointia. Tutkimuksesta ilmeni Ruotsin kuntien uskovien ikääntyneiden tarvitseman teknisen tuen tarpeen lisääntyvän tulevina vuosina. Suurin tuen tarve tulee olemaan tietokoneiden ja internetin opastuksessa. Paras tietämys teknisen tuen antamiseen ikääntyneille on kunnan virkamiehillä, kuten palveluneuvojilla ja toimintaterapeuteilla (Modig 2012, 6, 33-34, 52).

Uumajan yliopisto on tehnyt tutkimusta ikääntyneistä ja internetistä vuodesta 2008. Seurantatutkimuksessa selvisi, että sosiaalinen media on voi lisätä ikääntyneen tunnetta osallisuuteen yhteiskunnassa. (Tunestas 2010, viitattu 8.10.2013.) Tutkimus on julkaistu julkaisussa Att som äldre använda internet – en studie om delaktighet och personligt databaserat aktivitetsstöd. Tutkimus oli projekti, jossa käsiteltiin ikääntyneiden osallistamista ja mukaan ottamista yhteiskuntaan, jossa suuri osa elämästä on organisoitunut tietokoneiden ja internetin käytön ympärille. Projektissa tutkittiin ICT:n mahdollisuuksia vähäisen tai olemattoman tietokoneen käyttötaidon omaavien ikääntyneiden terveydentilan kohentamisen ja aktiivisuuden lisäämisen apuvälineenä. Lisäksi kehitettiin ohjelmistotyökaluja tätä tarkoitusta varten. (Nilsson, Lindgren & Forsberg 2009, 12.)

Tuohon kokeelliseen tutkimukseen kutsuttiin 8 ikääntynyttä (65v tai yli), joilla ei ollut aiempaa internetin käyttökokemusta (Nilsson ym. 2009, 14). Koehenkilöt haastateltiin kotonaan ennen tutkimuksen alkua käyttäen Occupational Case Analysis Interview and Rating Scale eli OCAIRS-S-arviointia, jolla pyrittiin selvittämään henkilöiden asenteet, arvostukset mielenkiinnon kohteet, saavutukset, ja tavoitteet internetin käytön suhteen. Vapaa-ajan aktiviteettien kartoituksessa käytettiin MNPS-tarkistuslistaa, motorisia ja prosessitaitoja havainnoitiin Assessment of Motor and Process Skills:n eli AMPS:n avulla. Haastattelun tuloksia käytettiin vanhuksille räätälöityjen ohjelmistojen suunnittelussa ja räätälöinnissä. Koehenkilöt kutsuttiin seuraavaksi Internet-kahvila-tyyppiseen ympäristöön, jossa oli saatavilla tavanomainen tietokonelaitteisto ja web-pohjaisia sovelluksia. Jokaiselle koehenkilölle tarjottiin kahdeksan opastettua käyttökertaa. Jokaisella käyttökerralla tehtiin arviointi ja haastattelu käyttäen AIMA-protokollaa. Kahdeksan käyttökerran jälkeen tehtiin vielä loppuarviointi. (Nilsson ym. 2009, 15, 16, 28.)

Tutkimuksessa kehitettiin Assessment of Autonomy in Internet-Mediated Activity eli AAIMA-menetelmä, jonka avulla pystyttiin jatkuvasti tallentamaan ja kuvailemaan yksilöllisten internet-valmiuksien kehittymistä tutkimusjakson aikana. Tavoitteena oli, että seuraavassa vaiheessa voitaisiin muodostaa interaktiivinen ympäristö, jossa tietokonesovellukset opastavat tietokoneen käytössä sekä terveyttä tukevissa ja kuntouttavissa toiminnoissa. (Nilsson ym. 2009, 35, 19.)

Yksi tutkimuksen tulos oli standardoitu työkalu AAIMA, joiden avulla pystyttiin arvioimaan internetissä tehtyjä toimintoja ja koehenkilöiden osaamisen kehittymistä. Laadulliset haastattelut antoivat ymmärrystä siitä prosessista, jonka koehenkilöt kävivät läpi aloittelevista internetin käyttäjäistä, joilla ei ollut muita vaihtoehtoja kuin joko vallata digitaalinen yhteiskunta vaikka väkisin tai syrjäytyä siitä. Koehenkilöt myös kuvailivat sitä, kuinka kiehtova internet on, mutta myös vaarallinen, jossa internet-käyttäjäksi kasvaminen on välttämätön mutta myös monimutkainen prosessi. (Nilsson ym. 2009, 32, 36)

Blažun (2013, 6) sosiaali- ja terveydenhuollon tietohallinnon alan väitöskirjatutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa tieto- ja viestintätekniikan yhteyttä ikääntyneiden voimaantumiseen ja tasa-arvoiseen osallistumiseen tietoyhteiskunnassa. Blažun kartoitti ikääntyneiden halukkuutta käyttää tietotekniikkaa ja tutkimus etsi korrelaatiota tietotekniikan käytön ja elämänlaadun välillä yksinäisyyden näkökulmasta. Tutkimus osoitti, että tieto- ja viestintätekniikan hyödyntämisellä on positiivinen yhteys vanhusten elämänlaatuun subjektiivisilla elämänlaatumittareilla mitattaessa.

Linna (2011, 59) huomasi tietojenkäsittelyn opinnäytetyössään henkilökohtaisen ohjauksen olevan paras ratkaisu opettaa tietotekniikkaa ikääntyneille. Henkilökohtaisessa ohjauksessa ohjattavan on helpompi rentoutua ja vastaanottaa tietoa ilman häiriötekijöitä. Linna havainnoi edistymisen olevan nopeampaa henkilökohtaisessa ohjauksessa. Tämän mahdollisti tilanteen rauhallisuus ja mahdollisuus toistaa useita kertoja samaa toimintaa, joka parantaa merkittävästi asioiden mieleen painamista ja muistamista.

3.1 Ikääntyneiden kokemuksia ja merkityksiä

Hernandez-Encuentra, Pousada ja Gomez-Zuniga (2009, 241) artikkelissaan ICT and Older People: Beyond Usability toteavat, että on tärkeää ottaa huomioon tietotekniikkaa käyttävien ikääntyneiden omat toiveet ja tarpeet tietotekniikkaan liittyen. Ikääntyneellä on oltava tunne siitä, että he osaavat käyttää tietotekniikkaa, jotta he voivat toimia itseohjautuvasti. Itseohjautuvuus luo ikääntyneille vuorostaan entistä paremmat mahdollisuudet tutustua tietotekniikan uusiin ominaisuuksiin, joilla he voivat parantaa elämänlaatuaan.

Aquilar, Boerema ja Harrison (2010, 27) tutkivat yhdeksän 65-vuotiaan australialaisen tietokoneen käyttöä. Tutkimuksessa havaittiin viisi merkitystä: hallinnan tunne, tärkeä osa jokapäiväistä elämää, aivojen aktivointi, yhteydenpito tuttaviiin sekä muut henkilökohtaiset hyödyt kuten pysyminen ”ajan tasalla”. Tietokoneen käyttöä arvostettiin paljon. Se oli sekä haastavaa että palkitsevaa. Se vaikutti hyvinvointiin sekä auttoi muotoilemaan positiivista identiteettiä ja itsetuntoa.

Saajanaho (2008, 54-55) kasvatustieteen Pro gradu-tutkielmassaan kertoo osallisuuden olevan tietoyhteiskunnassa se lähtökohta, josta löytyvät syyt ikääntyneen haluun oppia tietotekniikkaa. Syyt vaikuttavat ikääntyvän valmiuteen kohdata kohtamaan tietotekniikan oppimisen esteet sekä ikääntymisen vaikutukset tietotekniikan oppimiseen. Nämä ikääntymisen vaikutukset voivat olla yksi tietotekniikan oppimisen este, mutta myös voimavara kohdata muita oppimisen esteitä. Oppimisen esteiden kohtaamisen kautta ikääntyvä pääsee oppimistilanteeseen, jossa keskeistä on ikääntyvien tietotekniikan oppimisen tukeminen. Ikääntyneen oppimisen tukeminen osaltaan madaltaa ja poistaa tietotekniikan oppimisen esteitä ja ikääntymisen vaikutuksia tietotekniikan oppimiseen. Oppimistilanteen jälkeen tulee näkyviin tietotekniikan oppimisen merkitys

ikäntyneelle. Tämä sisältää osin samoja asioita kuin tietoyhteiskunnan osallisuus, joka synnyttää halun oppia tietotekniikkaa ja myös vaikuttaa siihen, että ikääntyvä kokee enemmän osallisuutta tietoyhteiskunnassa. Ikääntyvien tietotekniikan oppimiseen sisältyy mahdollisuus voimaantumisen – se ei ole itsestään selvä seuraus. Voimaantuminen voi johtaa osallisuuteen tietoyhteiskunnassa ja osallisuus tietoyhteiskunnassa saattaa olla voimaannuttavaa.

Helenius (2015, 2) tutki tietojenkäsittelyn opinnäytetyössään palveluiden ja laitteiden kohtaamista ikääntyneiden tietokoneen käytössä. Tutkimuksen aineisto koostui kymmenen yli 65-vuotiaan ikääntyneen haastattelusta, jotka toteutettiin teemahaastatteluina. Tutkimukseen osallistuneita 4/10 käyttivät tietokonetta päivittäin. Kaikki tutkimukseen osallistuneet käyttivät tietokonetta tiedonhakemiseen, 7/10 käytti verkkopankkia tai katsoi nettivt:tä. Puolet tutkimukseen osallistuneista käytti sosiaalisen median palveluita, joista suosituin oli Facebook. Neljä kymmenestä lukee uutisia internetistä. Tutkimuksessa yllätti se, että pelaaminen haastateltujen keskuudessa oli hyvin vähäistä, vain kaksi tutkimukseen haastatelluista kertoi pelaavansa Facebookin ilmaispelejä tai Windowsin tarjoamia korttipelejä. (Helenius 2015, 8-10.)

Laiho (2013, 156) sosiaalityön lisensiaattityössään tutki miten ikääntyneet hyödyntävät tietotekniikkaa omassa elämässään. Hänen tutkimusryhmässään tietokoneen peruskäyttötaitojen oppimisen jälkeen haluttiin oppia lisää sen käyttömahdollisuuksia. Ryhmäläiset hyödynsivät tietokonetta hyvin monipuolisesti ohjelmien paikallisessa käytössä ja erilaisten Internet-pohjaisten sähköisten palvelujen käytössä. Monille ryhmäläisille tietokone oli kuin ”seuralainen”. Tietokone korvasi puuttuvan pelikaverin ja joillekin se toimi viihdyttävänä välineenä unettomina öinä. (Laiho 2013, 193.)

Ajan tasalla pysyminen oli merkittävä syy siihen, miksi uusia kansalaistaitoja oli alettu opiskelemaan. Ikääntyneet ilmaisivat, että ulkoisella motivaatiolla oli merkitystä. Yhteiskunnassa on siirrytty käyttämään internetiä tiedotuskanavana yhä enenevässä määrin, pakottaa se uusien tiedonhakupalveluiden käyttöön; Asiasta kuin asiasta on saatavana lisätietoa www-sivuilta. Ikääntynyt kokee tämän turhauttavana varsinkin, jos tietotaito tiedon etsimiseen puuttuu. Asiointikäytäntöjen muutos aiheuttaa syrjäytymisen uhan tunteen. Ikääntyneet pelkäävät jäävänsä tietopaisioon ja vaikeasti ymmärrettävä tietotekniikan sanasto aiheuttaa kielellistä syrjäytymistä. Ikääntyneiden syrjäytymisen pelko nivoutui yhteen oppimisen pelon kanssa. Monet miettivät sitä, että mitä ikääntyessä oppiminen vaikeutuu ja kokivat, että nyt heidän täytyy oppia tietokoneen käyttötaito. Samoin pelättiin tietoyhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä. (Laiho 193, 156.)

Laiho (2013, 158-159) totesi tietokoneella työskentelyssä olevan paljon kysymys yksilön luovuudesta ja uteliaisuudesta. Pelkästään Internetin ja sähköpostin peruskäyttö voi antaa uusia ulottuvuuksia ikääntyneen arkipäivään. Osa ikääntyneistä kertoi tietokoneella työskentelyn antavan enemmän sisältöä elämään kuin televisio-ohjelmat; luontoihmiset olivat kiinnostuneita reaaliaikaisten luontotapahtumien seuraamisista ja sähköposti toimi vuorovaikutusvälineenä, jolla voi vaivattomasti vaihtaa kuulumisia. Sähköposti ja Internet-puhelut ovat tuoneet uuden ulottuvuuden ikääntyneiden sosiaaliseen elämään. Erityisesti ne haastatellut, joilla oli lapsia ja lastenlapsia tai ystäviä pitkien etäisyyksien päässä, pitivät sähköistä viestintää erinomaisena. Internet-puhelujen avulla fyysinen välimatka kutistuu ja kuvallisen yhteyden avulla etäisovanhemmat voivat lukea iltasatuja lastenlapsilleen toiselle puolelle maapalloa tai voivat askarrella lastenlastensa kanssa. Mahdollisuus lähettää sähköpostia ja kysellä kuulumisia milloin tahansa auttaa se osaltaan ylläpitämään perhe- ja ystävyysuhteita.

Lähiympäristö vaikuttaa myönteisesti asenteeseen muodostumiseen, kokemusten vaihto läheisten, ystävien ja tuttavien kanssa osaltaan kannustaa tietotekniikan käyttämisen jatkamiseen. Henkilökohtainen taloudellinen tilanne vaikuttaa asenteen muodostumiseen mahdollistamalla tietoteknisten laitteiden hankkimisen ja palvelujen käyttämisen. Merkittävimmin myönteisen asenteen muodostumiseen vaikuttaa vastaajan itsearvioima taidollinen ja tiedollinen taso. Tietotekniikan käytön osaaminen ja hallitseminen vahvistavat yksilötasolla koettua voimaantumista, joka näkyy itseluottamuksen kasvuna sekä aktiivisuuden ja osallisuuden korostumisena kaikessa tekemisessä. (Leinonen 2014, 52.)

3.2 Ikääntynyt aikuinen tietotekniikan oppijana

Ikääntyneen oppimisesta löytyy paljon aineistoa. Ikääntyneen tietotekniikan oppiseen vaikuttavat muutokset näkö- ja kuuloaistissa sekä motoriikassa. Näköaistin muutoksia voivat olla heijastumien lisääntyminen, väriherkkyyden heikkeneminen sekä lähinäön heikkeneminen, mitä kutsutaan myös ”ikänäöksi”. Ikääntynyt tarvitsee valoa enemmän kuin nuorempi. Ikääntyneellä äänialue kapenee, mikä voi yleisen kuulon heikkenemisen ohella vaikuttaa puheen ymmärtämiseen. (Paloniemi 2007, 236.) Ikääntyminen vaikuttaa lihasvoimaan, tasapainoon sekä hienomotoriikkaan. Tietotekniikan käyttämisen kannalta ranteen liikkumiskyvyn ja käden

puristusvoiman heikkeneminen vaikuttavat esimerkiksi hiiren ja näppäimistön käyttöön. (Chaffin & Harlow 2005, 317-318.)

Ikääntyneen tärkeimpiin kognitiivisiin muutoksiin oppimisen kannalta kuuluvat havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, ajatteluprosessin ja muistin muutokset. Kognitiivisille muutoksille yhteinen nimittäjä on toimintojen hidastuminen, joka vaikuttaa oppimisen nopeuteen. Tulee huomata, että yksilölliset erot ovat kuitenkin suuria. Terveystila on yksi tärkeimmistä vaikuttavista tekijöistä, useat iäkkäillä esiintyvät perussairaudet voivat vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin ja sitä kautta oppimiseen. (Paloniemi 2007, 235, 237.)

Joustava älykkyys alkaa heiketä varhaisaikuisuudesta lähtien, karttuva älykkyys lisääntyy myöhäiseen elämänvaiheeseen saakka (Lahn 2001, 56, 59). Aikuisten kykyjä on kuvattu käytännölliseksi ja kiteytyneeksi älykkyudeksi. Aikuisille tyypillistä on nuoria oppijoita parempi kyky käyttää sekä käytännön kokemusta että kontekstuaalista tietoa apuna ongelmien ratkaisussa. (Valleala 2007, 66-67.)

Ihmisen muisti jakautuu kolmeen osaan. Sensorisen eli aistimuistin toiminta on valikoivaa tarkkaavaisuutta, joka vastaanottaa hyvin paljon tietoa hyvin lyhyessä ajassa. Tämän tiedon säilytysaika on lyhyt, vain sekunnin osia. Ikääntyneen sensorinen muisti toimii hitaammin, jolloin ikääntynyt ei pysty suodattamaan tarpeetonta ja asiaankuulumatonta tietoa yhä tehokkaasti kuin ennen. Sensorisen muistin heikentyminen yhteydessä aistien heikkenemiseen ja yleiseen havaintotoimintojen hidastumiseen heikentää reaktionopeutta. Uuden asian omaksumisessa tämä näkyy visuaalisen etsinnän, ohjeiden lukemisen ja valintojen tekimisen hidastumisena. (Hervonen 1994, 198–199, Paloniemi 2007, 237.)

Lyhytkestoinen eli työmuisti prosessoi sensorisen muistin valikoimaa ja pitkäkestoiseen säilömuistiin tallennettua tietoa. Työmuisti on rajallinen havaitun tiedon tallentamisen ja muistista poimitun tiedon suhteen, ikääntymisen myötä työmuistin kapasiteetti supistuu entisestään. Ikääntyneellä opetettava aines pysyy työmuistissa yhä lyhyemmän ajan, ja tietoa mahtuu sinne vähemmän kerrallaan. Tämän vuoksi uusien asioiden oppiminen vaatii useampia kertauksia kuin nuorempana, jotta uusi tieto menee säilömuistin varastoihin. Työmuistin pienenemisen vuoksi, useiden asioiden samanaikainen käsittelykyky heikkenee. (Hervonen 1994, 198, 200.)

Pitkäkestoinen eli säilömuisti on rajaton. Pitkäkestoisen muistin kestolla ei ole ylärajaa ja ihminen ei kykene mitenkään tallettamaan säilömuistiinsa niin paljon informaatiota, että se täytyisi. Lyhytkestoisen ja pitkäkestoisen muistin välissä on toiminnallinen suodatin, jonka tehtävänä on kontrolloida tiedon liikettä näiden kahden muistin välillä. Ikääntymisen myötä suodatin paksuuntuu ja tukkeentuu, joka näkyy ikääntyvällä mieleen painamisen vaikeutena ja muistista löytämisen hidastumisena. Hidastuminen johtuu siitä, että prosessointi vie enemmän aikaa, koska on niin paljon aineistoa, joka pitää saada oikeaan järjestykseen, että prosessointi vie enemmän aikaa. Pitkäkestoisesta muistista halutun tiedon palauttaminen perustuu hakuavaimiin, vihjeisiin, jotka avaavat oikeat ”lokerot” ja synnyttävät oikeat kytkennät. Oppiminen ja mieleen palauttaminen tapahtuvat sitä helpommin, mitä monipuolisempaa ikääntyvän henkinen aktiivisuus on. (Vekkilä 2006, viitattu 13.6.2016.)

lökkään kuva omasta itsestä oppijana muotoutuu pitkälti omien kokemusten kautta. Ikääntyneen oppimiskokemuksia leimaa usein vanha rinnakkaiskoulujärjestelmä. Oppimiskäsitys saattaa usein perustua opettajan auktoriteettiin oppijan ollessa passiivinen vastaanottaja sekä mielikuvat oppimisesta saa saattaa olla epämieluisia. Oppimiselle esteenä saattavat olla kuva siitä, että on liian vanha oppimaan uutta sekä epämiellyttävät kokemukset ohjaus- ja oppimiskokemusten luonteesta. Esteiden ylityksen ja uuden asian oppimisen aloittamisen myötä on ylitetty ja opintotoimintaan tultu mukaan, ikääntyvän motivaatio uuden asian on yleensä hyvin vahva. (Paloniemi 2007, 240–241.)

Paavilainen (2008, 11) käsitteli viestinnän opinnäytetyössään Nettirohkeus-kurssin sisältöä ja opetusmenetelmien kehittämistä. Opinnäytetyössään hän näki, että oppimisen kannalta olisi tehokkainta käydä ohjaamassa opetettava asia oppilaille henkilökohtaisesti, järjestelmällisesti yksi ikääntynyt kerrallaan. Ikääntynyttä saattaa hävettää se, ettei pysy mukana opetuksessa muiden tavoin, eikä hän kehtaa pyytää erikseen opettajaa toistamaan asiaa tai tulemaan luokseen antamaan henkilökohtaista ohjausta. Ikääntyneen tietäessä, että opettaja tulee joka tapauksessa käymään jokaisen luona, heidän ei tarvitse huolehtia asiasta ja voivat rauhassa keskittyä opetukseen paremmin.

Laiho (2013, 82, 85) totesi sosiaalityön lisensiaattitutkimuksessaan monien ikääntyneiden kokevan tekstinkäsittelyn oppimisen aluksi vaikeaksi, koska se pitää sisällään monia toisistaan riippuvia toimintoja. Internetin käytön perustaidot ikääntyneet omaksuivat varsin nopeasti.

Ikääntyneen oppimista edistää se, jos oppija uskaltaa itsekseen kokeilla tietokonetta ja hyväksyy myös sen, että virheitäkin saa tehdä.

Oppimiseen vaikuttavat oppijan vireystila, opittavan asian uutuus tai ympäristön häiriöt. On tutkittu, että ikääntyneet eivät osaa käyttää muististrategioita yhtä tehokkaasti kuin nuoremmat henkilöt. Ikääntyneet osaavat tuettuna käyttää mielikuvia assosioimaan muistiaan. (Kuikka & Pulliainen 1997, 433.)

Laiho (2013, 83) toteaa oppimistulokseen vaikuttavan myös oppijan kiinnostus aiheeseen ja usko omiin kykyihinsä. Ohjaajan tärkeä tehtävä on rohkaista ja tukea epävarmoja oppijoita. Harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää ikääntyneelle sillä, jos opittuja taitoja käytetään aktiivisesti, ne saattavat unohtua. Säännöllinen tietokoneen käyttäminen ylläpitää opittuja taitoja ja saa ne automatisoitumaan tilanteen mukaan toteutettaviksi toimintamalleiksi, proseduureiksi. (Kuikka ja Pulliainen 1997, 436.)

Tietotekniikan käyttöön tai käyttämättä jättämiseen vaikuttavat ikääntyneen asenteet tietotekniikkaa kohtaan. Myönteisesti tietotekniikan asentuneet näkevät tietokoneen välineenä säilyttää toimintakyky ja itsenäisyys. Kielteiset asenteet ovat yhteydessä pelkoihin, että tietoteknologia häiritsee tai uhkaa jokapäiväistä elämää tai asioiden hoito vaikeutuu. Kielteiseen asenteeseen vaikuttaa myös haluttomuus oppia uusia asioita. (Blažun 2013, 69.)

Ikääntyneiden tietokoneen käytön ohjauksessa tulee ohjata yksi perusasia kerrallaan ja ikääntyneelle tulee antaa mahdollisuus oppia asiat perusteellisesti. Ohjaamisen tuleekin olla niin verkkaista, että ikääntynyt pystyy omaksumaan uuden asian. (Laiho 2013, 83.) Selkokielen materiaalin rooli koetaan tärkeäksi ikääntyneiden tietotekniikan ohjauksessa. Ikääntyneet tarvitsevat mukaan otettavaksi havainnollista, paperimuotoista aineistoa. (Vuohelainen 2011, 30.)

*”Selkokieli on kieli,
jota on helppo ymmärtää.*

Siinä käytetään lyhyitä lauseita ja tuttuja sanoja.”

(Hilma vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus 2015, 30)

Selkokielen kirjoittamisessa noudatetaan yleisiä kielenhuollon ohjeita. Luettavuutta ja ymmärrettävyyttä lisätään kiinnittämällä huomiota sanastoon ja tekstin rakenteeseen. Kirjoittaessa selkokieltä muistetaan kuka on lukija ja tekstissä kohdistetaan viesti hänelle. Rajataan viesti oleelliseen ja sanotaan vain oleelliset asiat. Mietitään sanavalinnat tarkkaan; käytetään lukijalle tuttua sanastoa, vältetään pitkiä sanoja sekä selitetään käytetyt lukijalle oudot ilmaukset. Selkokielisessä tekstissä kirjoitetaan lyhyitä lauseita. Yhdessä lauseessa on yksi tärkeä asia. Lauseita kirjoittaessa käytetään suoraa sanajärjestystä, vältetään passiivia ja viittauksia toisiin kohtiin tekstissä. Kielen tulee olla konkreettista ja asiat tulee esittää lukijalle tutusta näkökulmasta ja lukijan kokemusmaailman kautta. Tekstistä tulee rakentaa johdonmukainen ja yhtenäinen kokonaisuus. (Selkokeskus 2015, viitattu 16.5.2015.)

Käytetyn kielen lisäksi myös tekstin ulkoasu vaikuttaa tekstin ymmärrettävyyteen. Ulkoasua selkeytetään tavallista hieman suuremmalla kirjainkoolla ja rivivälillä sekä tekstimuotoiluja (esimerkiksi lihavointi, kursivointi, alleviivaus) käytetään harkiten. Tekstin rivitys niin, että jokainen lause alkaa uudelta riviltä lisää luettavuutta ja ymmärrettävyyttä. Selkokielessä kuva ja teksti liittyvät aina toisiinsa. Kuva tulee sijoittaa sen tekstinkohdan lähetyville, jota se kuvittaa. (Selkokeskus 2015, viitattu 16.5.2015.)

Leinonen (2014, 6) vanhustyön opinnäytetyössään toteaa, että ketään ei voi pakottaa tietotekniikan käytön opettelemiseen, mutta olisi tärkeää kertoa sen mahdollisesti tuomista hyödyistä päivittäiseen elämään. Esimerkkinä hyödyistä hän mainitsee liikuntarajoitteiselle tietotekniikan mahdollistavan esimerkiksi maksujen suorittamisen kotona internetin välityksellä ilman fyysistä poistumista kotoa.

Laihon (2013, 161) lisensiaattitutkimuksen ikääntyneet eivät peitelleet sitä, että aluksi oli ollut vaikeuksia tietokoneen käytön oppimisessa. Ikääntyneet kertoivat, että jatkuvalla harjoittelulla, sitkeällä ja suunnitelmallisella työllä voi saada tuloksia aikaan. Onnistunut oppimisprosessi nosti haastateltavien itsetuntoa ja he tunsivat olevansa tasa-arvoisia toimijoita yhteiskunnassa. Erittäin paljon ikääntyneille merkitsi lasten ja lastenlasten osoittama arvostus heidän tietokoneen käyttötaitojaan kohtaan. Ikääntyneiden täysivaltainen osallistuminen tietotekniikan välityksellä yhteiskunnan toimintaan parantaa heidän omaa elämänlaatuaan ja säästää yhteiskunnan resursseja (Blažun 2013,16-17).

Paavilaisen (2008, 14) mukaan ikääntynyttä tulisi ohjata tietokoneen käyttämiseen henkilökohtaisesti kädestä pitäen. Tämä säästää sekä aikaa että ennaltaehkäisee turhautumisesta aiheutuvaa motivaation puutetta. Tietokoneen käyttöön tutustuminen aloitetaan opettajan kirjautuessa tietokoneelle, jonka jälkeen olisi hyvä tarkastella tietokoneen työpöytänäyttöä ja harjoitella hiiren käyttämistä. Hiirikäden asento, nappien napsuttelu ja hiiren kohdistimen liikuttelu ruudulla ovat ikääntyneen kannalta parempi ensikokemus tietokoneen käytöstä kuin outo ja haastava sisäänkirjautuminen. Hiireen ja sen ominaisuuksiin on hyvä tutustua heti alkuun, on myös tärkeää, että oppilaalle ohjattaisiin heti alusta oikea hiirikäden asento, jotta hiirikäsi puudu tai kipeydy. Hiiren käyttämisen hallinta antaa ikääntyneelle itseluottamusta tietokoneen käytön opettelemisessa, mikä on tärkeää ihmiselle, joka tuntee itsensä huonoksi tai ulkopuoliseksi teknisesti kehittyvässä yhteiskunnassa.

Ojakoski (2010, 24) tietojenkäsittelyn opinnäytetyössään havainnoi eniten ongelmia tietokoneen käytössä tuottavan ylivoimaisesti hiiren opettelu. Ikääntyneellä saattaa olla vaikeutta hahmottaa silmän ja käden välinen yhteistyö, jolloin hänellä on vaikeaa kontrolloida hiirtä. Pilotin lopussa edelleen joillakin ikääntyneillä oli suuria vaikeuksia tuplaklikkauksessa.

Laiho (2013, 105) havaitsi lisensiaattityössään opettaessaan ryhmämuotoisesti tietokoneen käyttämistä ikääntyneille, että ryhmien, jotka halusivat opetella hiiren käyttöä pelaamalla aluksi pasianssia, oppivan melko nopeasti hiiren käsittelytaidon. Kun taas ryhmät, jotka pitivät pelaamista turhana, oppivat hiiren käytön hitaammin. Pasianssin pelaamista pidetään usein joutavana ajanhukkana, mutta nyt pasianssin pelaamista voidaan perustella myös hyötymoraalisesta näkökulmasta (Sankari 2004, 73).

Hiiren käytön ohjaamisen lisäksi alussa tulisi säätää tietokoneen näytön resoluutio sopivaksi ikääntyneelle, heikkonäköinen ihminen tarvitsee suuremman tekstikoon lukiessaan. Näytön resoluution muuttamisen lisäksi on hyödyllistä osata muuttaa tekstin kokoa Internet-selaimesta. (Ojakoski 2010, 24; Paavilainen 2008, 15.)

Ojakoski (2010, 25) tietojenkäsittelyn opinnäytetyössään havaitsi internetin käyttöä rajoittavan morkulan epävakaa toimivuus. Tämä epävakaus vaikeutti sähköpostin ja Skype:n käyttämistä. Heikko internetyhteys sai koko tietokoneen jumutumaan usein Google Earthia, Google Mapsia tai nettivideoita selattaessa ja projektissa käytetyssä SenioriPC:ssä ei ollut mahdollista lopettaa toimintoa tehtävienhallinnan (control+alt+delete) kautta.

Ikääntyneillä on erilaisia tarpeita ja tavoitteita hakiessaan tietoa ja sen vuoksi he käyttäytyvät eri tavoin tiedon haussa. He etsivät tietoa joka on merkityksellinen heidän sen hetkessä tilanteessaan. Ikääntyneiden kokemus tiedon merkityksellisyydestä ohjaa heidän tietotekniikan käyttöönsä ja vaikuttaa toimintaan ja suorituksiin tietoteknisten välineiden hyödyntämisessä. (Blažun 2013, 28.)

On tärkeää, että uudet oppimiskokemukset tukevat ikääntyvän myönteistä käsitystä omasta itsestä oppijana. Positiivinen palaute, kannustus ja rohkaisu motivoivat ja luovat onnistumisen kokemuksia. Opettajan ja opiskelijoiden välille tulisi muodostua avoin ja tasavertainen suhde, joka sallii virheiden tekemisen ja mahdollistaa keskustelun ja kysymysten esittämisen. Opettaja on saatavilla, hän arvostaa ikääntyneen elämäkokemusta ja ottaa huomioon jokaisen arvokkaana yksilönä, huumoria unohtamatta. (Paloniemi 2007, 240–241.)

Oppimiseen liittyy oppijan oma käsitys oman oppimisen säätelystä ja hallinnasta, mikä on oppimisprosessin suuntaamisessa tavoitteiden saavuttamiseksi ratkaisevaa. Oppimiseen liittyy oman oppimisen itsearviointi, jolla aikuisen oppimisessa on suuri merkitys eli reflektointi. Reflektio mahdollistaa oppijan kehittymisen. (Korhonen 2003, 51-52.)

Ikääntymisen muutokset tulee ottaa huomioon ikääntyvien oppimistilanteen järjestämisessä. Huomiota tulee kiinnittää ikääntyneen työympäristön valaistukseen sekä kirjallisen ja visuaalisen oppimateriaalin selkeyteen ja määrään. Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota oman puheensa voimakkuuteen, suuntaamiseen ja selvyyteen. (Korhonen 2003. 236–237.)

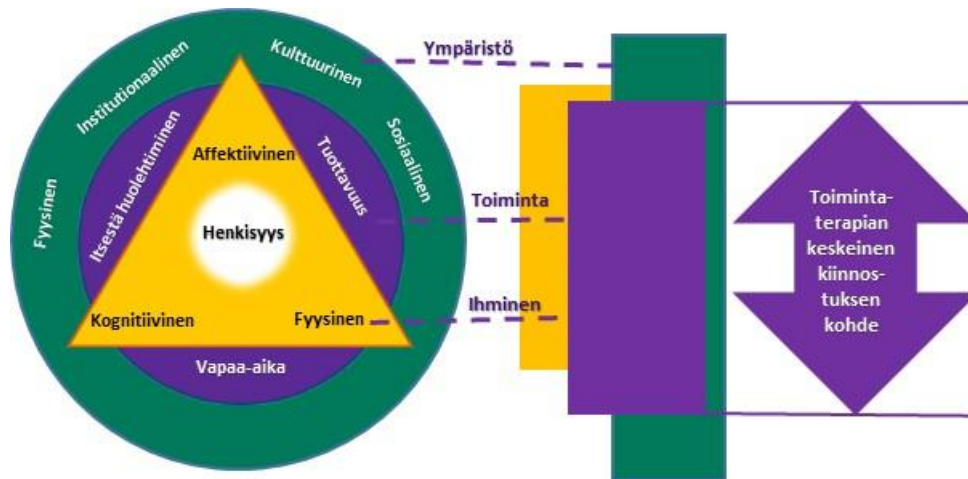
Ikääntyvien oppimista tukee siis asiasisällön mielekkyys, uuden asian liittäminen aiemmin opittuun, asian yhdistäminen omaan kokemukseen, keskittyminen itselle tärkeisiin asioihin, asiakokonaisuuksien ymmärtäminen, sisällön riittävän selkeä jäsentäminen, asioiden jakaminen pienempiin osiin, yksityiskohtien ja ulkoa oppimisen välttäminen, kiireetön ilmapiiri, jossa ei tarvitse pelätä virheitä, mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä mahdollisuus vaikuttaa koulutusten sisältöihin ja työtapoihin. (Valtion konttori 2013, viitattu 1.2.2016.)

4 KANADALAISEN TOIMINNALLISEN SUORIUTUMISEN JA SITOUTTAMISEN MALLI

Toimintaterapian käytännön työtä ohjaavat mallit ja viitekehykset vaikuttavat kaikkiin toimintaterapian intervention vaiheisiin. Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E), joka korostaa yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä dynaamista vuorovaikutusta sekä asiakaslähtöisyyttä (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 2007; Polatajko, Davis, Stewart, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23).

CMOP-E:n mukaan toimintaterapian prosessi käynnistyy asiakkaan yhteydenotosta. CMOP-E ohjaa toimintaterapeuttia selvittämään kuka on asiakas, mitkä ovat hänen arjen huolenaiheensa, kuinka hän itse kokee selviänsä itselle merkityksellisistä toiminnoista sekä kuinka hän kykenee toiminnoista suoriutumaan sekä mitkä ympäristö- ja yksilötekijät estävät ja mahdollistavat hänen toiminnallisuutta. CMOP-E ohjaa arvioimaan toiminnan vaatimuksia ja ympäristötekijöitä niiltä osin kun ne vaikuttavat asiakkaan toiminnallisuuteen. (Hautala ym. 2011, 208; Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 2002, 30.)

CMOP-E ajattelee ikääntyneen toiminnallisen suoriutumisen olevan ihminen (Person), toiminnan (Occupation) ja ympäristön (Environment) välistä vuorovaikutusta. Toiminnallinen suoriutuminen on ikääntyneen omaa elämää ja elämän tarpeita tyydyttävän toiminnan tekemistä. Tämä tarkoittaa, että ikääntyneellä on kyky valita, organisoida ja suorittaa merkityksellisiä toimintoja, jotka ovat kulttuurillisesti määritelty ja iänmukaisesti sopivia parantamaan ja kehittämään ihmisen minäkuvaa, elämäniloa sekä osallistumista sosiaaliseen ja taloudelliseen yhteiskuntaan. (Hautala ym. 2011, 209-210; Law ym. 2002, 30.) Jos ikääntynyt kokee tietotekniikan käyttämisen itselle merkitykselliseksi toiminnaksi, hänelle voi mahdollistua on tietotekniikan hallitsemisen avulla minäkuvan kehittymistä, joka tukee voimaantumista sekä mahdollistaa osallistumisen tietoyhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin.



KUVIO 1. Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malli, CMOP-E. (Hautala ym. 2011, 209; Polatajko ym. 2007, 23.)

Ihmisen ympärille on kuvattu **toiminta**, joka on ikääntyneen perustarve. Ikääntynyt tarvitsee toimintaa ylläpitääkseen terveyttään ja hyvinvointiaan. Ikääntyneen toiminta jakautuu toiminnan tarkoituksen mukaan **vapaa-aikaan**, **tuottavuuteen** ja **itsestä huolehtimiseen**. Vapaa-ajan toiminnosta ikääntynyt saattaa nauttia, joita ovat muun muassa sosiaalinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, luova toiminta, ulkoileminen, pelaaminen ja urheilu. Ikääntyneen tuottavuutta on toiminta, joka liittyyvät sosiaalisen tai taloudellisen omaisuuden hankkimiseen tai joka tuottaa taloudellista toimeentuloa, kuten kodinhoito, asiointi, vanhemmuus ja vapaaehtoistyö. Ikääntyneen itsestä huolehtimiseen kuuluvat henkilökohtaisesta asioista kuten hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisten asioiden hoitaminen, kulkuvälineillä liikkuminen sekä oman ajankäytön organisoiminen. (Hautala ym. 2011, 212-213; Law ym. 2002, 34-37.) Tietotekniikan käyttäminen saattaa liittyä kaikkiin ikääntyneen toiminnan osa-alueisiin.

Ihmisen **henkisyys** antaa toiminnalle tarkoituksen. Henkisyys on ikääntyneen sisäinen minä, joka tekee ikääntyneestä ainutlaatuisen yksilön. Ikääntyneelläkin henkisyys ilmaisee ihmisen tahtoa, motivaatiota ja ajaa ihmisen toimimaan. Henkisyys on lähde ikääntyneen itsemääräämiselle ja henkilökohtaiselle kontrollille ja määrittelee ikääntyneen valinnat. (Hautala ym. 2011, 211-212; Polatajko ym. 2007, 23; Law ym. 2002, 42-43.)

Henkisyyden ympärille rakentuvat toiminnalliset valmiudet. Toiminnalliset valmiudet ovat: **kognitiivinen**, **affektiivinen** ja **fyysinen** valmius. Nämä valmiudet vaikuttavat toisiinsa. Ikääntyneen affektiiviset valmiudet ovat sosiaalisia ja tunteisiin liittyviä tekijöitä liittyen ihmisen

sisäisiin ja ihmisten välisiin tekijöihin. Ikääntyneen kognitiiviset valmiudet sisältävät kognitiivisia ja älyllisiä tekijöitä, kuten havaitseminen, keskittyminen, ymmärtäminen, muistin, arviointikyvyn ja päättelyn. Ikääntyneen fyysiset valmiudet sisältävät sensoriset ja motoriset taidot sekä sensomotoriset valmiudet. (Hautala ym. 2011, 211; Law ym. 2002, 43-44.).

Ympäristö on asioita, jotka esiintyvät ikääntyneen ympärillä ja jotka saa aikaan ikääntyneessä reaktioita. Ympäristö vaikuttaa ikääntyneen toiminnallisiin valintoihin sekä terveyteen, hyvinvointiin, sosiaaliseen osallistumiseen ja ulkopuolelle jäämiseen. Toiminta ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa molemminpuolisesti; ympäristö muokkaa toimintaa ja toiminnalla voi muokata ympäristöä. Ympäristö jaetaan fyysiseen, institutionaaliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Hautala ym. 2011, 214; Law ym. 2002, 44; Polatajko ym. 2007, 48.)

Fyysinen ympäristö koostuu luonnollisesta ja rakennetusta ympäristöstä, johon sisältyy rakennukset, tiet, puutarhat, kulkuneuvot, teknologia ja sää. Tähän kuuluvat myös tietotekniset laitteet ja ohjelmistot. Fyysinen ympäristö mahdollistaa ja rajoittaa ikääntyneen toimintaa, toiminnallisia valintoja sekä tapoja saavuttaa toiminnallisia päämääriä. Institutionaalinen ympäristö koostuu erilaisista yhteiskunnalliset järjestelmistä ja käytännöistä kuten politiikasta, päätöksentekokäytännöistä tai saavutettavuudesta. **Institutionaalinen ympäristö** on yhteydessä yhteiskunnan normeihin ja arvoihin. Institutionaalisen ympäristön vaikutus toimintaan on erityisen perustuvanlaatuinen, koska se on niin sulautunut päivittäiseen elämään ja sen havaitseminen on vaikeaa. **Kulttuurinen ympäristö** koostuu kulttuuriin liittyvistä tavoista ja perinteistä, arvoista ja normeista. Kulttuuriset tekijät vaikuttavat aina toiminnan taustalla. Kulttuurinen ympäristö vaikuttaa siihen, minkä toiminnan katsotaan olevan soveliaista. Tähän kuuluu myös digilainsäädäntö. **Sosiaalinen ympäristö** sisältää organisoidussa yhteisössä elävien ihmisten käyttäytymistavat sekä yhteisöt, joilla on yhteisiä mielenkiinnon kohteita, arvoja, asenteita ja uskomuksia. Tietotekniikan käyttäminen mahdollistaa ikääntyneelle yhteydenpitämisen oman yhteisön jäsenten välillä sekä mahdollistaa uusien sosiaalisten ympäristöjen luomisen. Toisaalta tietotekniikka luo uusia vaatimuksia ikääntyneelle. (Hautala ym. 2011, 214-216; Law ym. 2002, 46; Polatajko ym. 2007, 48-54.)

Ikääntyneen **toiminnallisuus** muodostuu näiden kolmen tekijän vuorovaikutuksessa. Ihminen on toiminnallinen olento, jolla on luontainen tarve toimia. Toiminta antaa yksilöllisen merkityksen elämälle ja on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille sekä organisoii käyttäytymistä, aikaa ja tekee

rakenteen elämään. Toiminta yhdistää ikääntynyttä ja ympäristöä, joka muokkaa ympäristöä ja muokkaantuu ympäristön vaikutuksesta. (Hautala ym. 2011, 208; Polatajko ym. 2007, 22-24.)

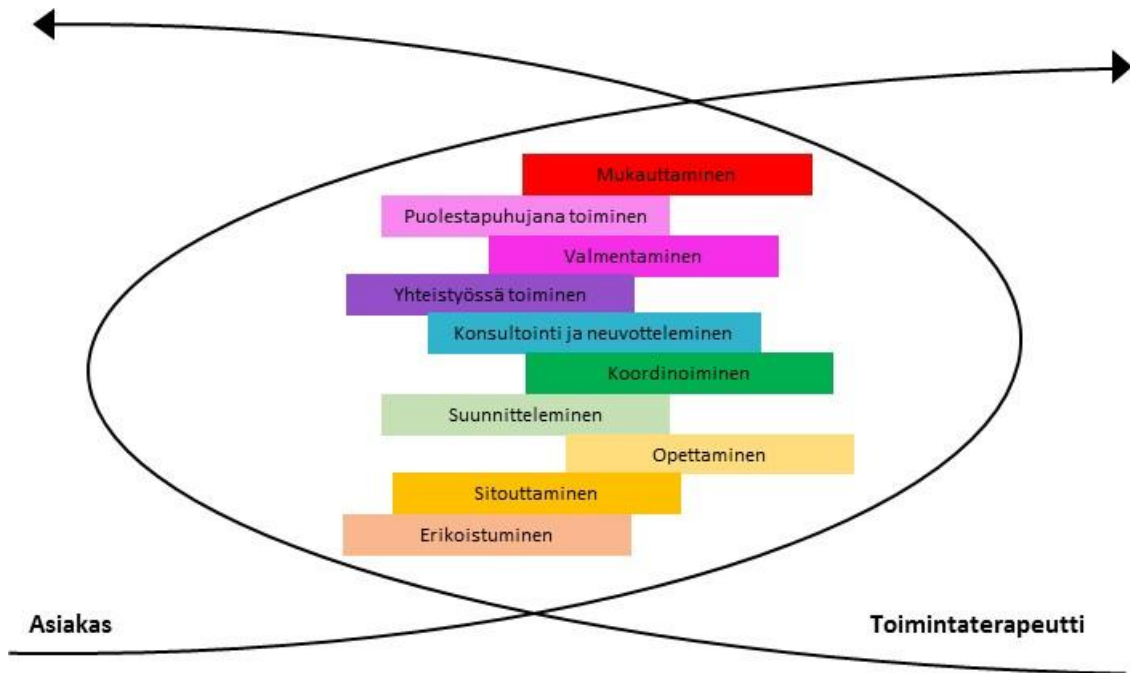
Ruotsin toimintaterapeuttien yhdistys julkaisussaan vuodelta 2010 *Utmaningar- för äldre och arbetsterapeuter*, i ett allt mer teknologiskt samhälle Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter toteaa, että toimintaterapeutin tulee mukautua yhteiskunnan muutoksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaterapeutin tulee ottaa huomioon yksilön tarpeet ja ympäristö sekä toimintaterapeutilla on mahdollisuus vaikuttaa. Samainen julkaisu toteaa henkilön toimintaterapian tarpeen arvioimisen lähtevän havainnoista ja haastatteluista, apuvälineenä voi käyttää esimerkiksi Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin perustuvaa haastattelumenetelmää COMP. (Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter 2010, 8.)

The Canadian Occupational Performance Measure (COPM) on puolistrukturoitu haastatteluun perustuva arviointimenetelmä, joka perustuu Kanadalaiseen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin (CMOP-E). COPM:n tavoite ikääntyneiden kanssa käytettäessä on saada tietoa ikääntyneen omasta käsityksestä hänen toiminnallisesta suoriutumisestaan. COPM:a käytetään tunnistamaan toimintoja, joiden suorittamisessa ikääntyneellä on ongelmia ja auttamaan asettamaan tärkeysjärjestys toiminnoille sekä auttamaan ikääntynyttä arvioimaan toimintojen suorittamista ja tyytyväisyyttä omaan suoriutumiseen. COPM auttaa myös mittaamaan ikääntyneen havaitsemia muutoksia toimintaterapian intervention loputtua. (Law, Baptiste, Carswell, McColl, Polatajko & Pollock 2011, 3-9.)

5 KANADALAINEN ASIAKASLÄHTÖISEN MAHDOLLISTAMISEN MALLI

Tietotekniikan ohjaamista voidaan tarkastella ikääntyneen kanssa Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen mallin eli CMCE:n avulla. Mallin avulla on mahdollista tarkastella millaisia mahdollistamisen keinoja toimintaterapeutti voi käyttää ikääntyneen tietotekniikan käyttämisen ohjaamisessa. Toimintaterapeutti arvostaa asiakastaan, osallistuu ikääntyneen päätöksentekoon, puolustaa ikääntyneen tarpeita sekä tunnistaa ikääntyneen kokemuksen ja tietämyksen. Toiminnan mahdollistaminen on prosessi, jossa yhteistyössä ikääntyneen kanssa on tarkoitus löytää asiakkaalle välineitä ja mahdollisuuksia osallistua omaan elämäänsä. Toimintaterapeutti käyttää prosessissa erilaisia toiminnan mahdollistamiskeinoja mm. ohjaamista, valmentamista, opettamista, kuuntelua ja rohkaisua. Mahdollistaminen on perusta toimintaterapian asiakaslähtöiselle käytännölle ja perusta ikääntyneen voimaantumiseen. (Hautala ym. 2011, 217-218; Townsend & Polatajko 2007, 99.)

Mahdollistaminen koostuu kuudesta liittyvästä terapian mahdollistamisen teemasta; valinta, riski ja vastuu, osallistuminen, muutos, oikeudenmukaisuus, mahdollisuus ja voiman ja vallan jakaminen. Toimintaterapia pitää ikääntynyttä oman toimintansa asiantuntijana, joten toimintaterapeutin tulee kunnioittaa ikääntynyttä, hänen kokemuksiaan ja päätöksiään. Mahdollistamista voi ainoastaan tapahtua ikääntyneen ollessa aktiivisessa roolissa toimintaterapiaprosessin kaikissa vaiheissa. Erityisesti tietotekniikan ohjaamisessa ikääntyneen tulee olla aktiivinen toimija, koska se luo tavoitteet ja pohjan oppimiselle. Toimintaterapeutin tulee auttaa ikääntynyttä kohti muutosta ja tukea asiakasta odottamattomissa tilanteissa. Ikääntyneen tietotekniikan ohjaamisessa on tärkeää tukea ikääntynyttä uuden haasteen edessä sekä varautua odottamattomiin tilanteisiin esimerkiksi kirjoittamalla selkokieliä ohjeita. Toimintaterapeutti pyrkii yhdessä asiakkaan kanssa muodostamaan realistiset odotukset mahdollisuuksista ja tavoitteista. CMCE määrittelee toimintaterapeutin mahdollistamistaidot. (Townsend & Polatajko 2007, 100-109.)



KUVIO 2. Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli, CMCE (Hautala ym. 2011, 218; Townsend & Polatajko 2007, 109).

CMCE-mallin kurvikkaat risteävät nuolet kuvaavat asiakas-terapeutisuhteen dynaamisuutta, muuttuvuutta, vaihtelevuutta, riskinottamista ja valtaan liittyviä eroavaisuuksia. Nuolien leikkauspinnat edustavat terapiaprosessin alku- ja loppukohtia. (Townsend & Polatajko 2007, 109-110.)

Toimintaterapeutin mahdollistamistaidot ovat nuolien muodostamassa keskiössä. Nämä 10 mahdollistamistaitoa ovat mukauttaminen, toiminen puolestapuhujana, valmentaminen, yhteistyön tekeminen, neuvottelevminen ja konsultointi, koordinoiminen, suunnittelu, opettaminen, sitouttaminen ja erikoisasiantuntijana toimiminen. (Townsend & Polatajko 2007, 110.)

Mukauttaminen on keskeinen toimintaterapeutin mahdollistamistaito ja tarkoittaa sopivaksi tekemistä tai sovittamista määritellyyn tarkoitukseen tai tilanteeseen (Hautala ym. 2011, 219; Townsend & Polatajko 2007, 117). Tietotekniikan opastamisessa ikääntyneelle se tarkoittaa ohjattavan aineiston pilkkomista sopiviksi haasteiksi ja mukauttaminen niin, että opastaminen haastaa asiakkaan saavuttamaan tavoitteet lannistamatta tätä ja niin, että ikääntynyt muistaa opastuksen sisällön niin hyvin, että pystyy harjoittelemaan tietotekniikan käyttämistä itsenäisesti.

Puolestapuhujana toimiminen tuo esille toimintaterapian kiinnostuksen terveyteen, hyvinvointiin, sisällyttämiseen ja oikeudenmukaisuuteen jokapäiväisissä toiminnoissa. Puolesta puhumisella toimintaterapeutti kannustaa asiakkaita ilmaisemaan näkemyksiään ja ehdottaa uusia toimintatapoja asiakkaalle saadakseen asiakkaan yrittämään asioita, joihin asiakas ei usko kykenevänsä. (Hautala ym. 2011, 219; Townsend & Polatajko 2007, 118.) Tietotekniikan käyttäminen on taito, joka usealle ikääntyneelle tuntuu mahdottomalta taidolta oppia. Moni ikääntynyt ei ole koskaan koskenut tietokoneeseen. Ikääntyneellä saattaa olla kuva, että pitäisi olla hyvä muisti ja nopea, jotta pystyy käyttämään tietotekniikkaa. Tuleekin rohkeasti lähteä yhdessä ikääntyneen kanssa kokeilemaan miltä tietotekniikan käyttäminen tuntuu. Toimintaterapeutin tulee toimia puolestapuhujana myös omaisille, jotta hekin uskoisivat ikääntyneen oppivan tietotekniikan käytön ja kannustaisivat ikääntynyttä tietotekniikan käyttämiseen.

Valmentaminen perustuu asiakkaan olemassa oleviin valmiuksiin ja tärkeimpänä elementtinä on toimintaan sitouttaminen. Tärkeintä valmentamisessa on se, että asiakas itse ottaa vastuun tilanteesta ja asettaa tavoitteensa tärkeysjärjestykseen. Valmentaminen vaatii asiakkaan ja terapeutin välistä yhteistyötä haasteiden nimeämisessä, tavoitteiden asettamisessa ja työskentelyssä tavoitteisiin pääsemisessä. Toimintaterapeutti voi tarjota myös palautetta asiakkaan toiminnallisuudesta tukeakseen hänen toiminnallista kehittymistä. (Hautala ym. 2011, 220; Townsend & Polatajko 2007, 119.) Ikääntyneen tulee ottaa vastuu omasta tietotekniikan oppimisesta. Yhdessä toimintaterapeutin kanssa ikääntynyt asettaa omat tavoitteensa tietotekniikan oppimiseen ja toimintaterapeutin avustuksella ikääntynyt työskentelee uusien taitojen oppimiseksi. Usein ikääntynyt kokee, ettei opi tarpeeksi nopeasti tietotekniikan käyttämistä, jolloin toimintaterapeutti voi käydä yhdessä ikääntyneen kanssa lävitse, mitä on jo opittu.

Yhteistyössä toimiminen on työskentelyä yhdessä asiakkaan kanssa, ei asioiden tekemistä hänelle tai hänen puolestaan. Yhteistyön vaatimat taidot on kuunteleminen, kommunikointi, luottamuksen ja kunnioituksen ilmaiseminen, yhteistyön tekeminen, ratkaisujen etsimisen rohkaiseminen sekä toiminnan helpottaminen esittelemällä vaihtoehtoisia ratkaisuja. (Hautala ym. 2011, 220; Townsend & Polatajko 2007, 119-120.) Tietotekniikan ohjaamisessa työskentely yhdessä ikääntyneen kanssa on keskiössä työskentely yhdessä asiakkaan kanssa, koska tietotekniikan oppiminen vaatii ikääntyneeltä toimista itse. Opastamisessa on tärkeää ikääntyneen kuunteleminen, vuorovaikutus ikääntyneen kanssa sekä kunnioitus ikääntyneen valintoja

kohtaan. Oppiminen on tehokkainta, kun etsitään yhdessä ratkaisuja ikääntyneen toiveiden mukaan.

Konsultointi ja neuvotteleminen tapahtuu käytännön toiminnassa asiakkaiden kanssa. Konsultoinnin avulla toimintaterapeutti auttaa asiakasta ja hänen sidosryhmiään löytämään erilaisia vaihtoehtoja. Konsultointi tapahtuu monien tiedonkeräysmenetelmien avulla eri näkökulmia reflektoiden ja suunnitellen vaihtoehtoisia ratkaisuja. Konsultointi on taitoa yhdistää ja tehdä synteesi eri muodossa olevista tiedoista asiakkaan taidoista ja tilanteista missä asiakas taitojaan käyttää. (Hautala ym. 2011, 220; Townsend & Polatajko 2007, 120-121.) Ikääntyneen tietotekniikan opastuksessa on tärkeää sitouttaa ikääntyneen lähipiiri tukemaan tietotekniikan käyttämistä. Erilaisten sosiaalista vuorovaikutusta vaativien sovellusten käyttäminen vaatii myös vastapuolen, jonka kanssa ikääntynyt kommunikoi tietotekniikkaa käyttäen. Oikean/oikeiden viestintäsovellusten valitseminen on yhteistoimintaa.

Koordinoiminen on sitä, että toimintaterapeutti arvioinnista saadun tiedon perusteella yhteensovittaa asiakkaan toimintaa, palveluita ja organisaatiota. Tässä sovitetaan yhteen erilaisia näkökulmia, suunnitelmia, tehtäviä ja dokumentteja. Asiakas on aina yhteensovittamisessa keskiössä ja asiakkaan oma kokemus on tärkeintä. Toimintaterapeutilla on laaja näkemys jokapäiväisiin toimintoihin vaikuttavista henkilökohtaisista ja ympäristöllisistä tekijöistä, joten yhteensovittaminen mahdollistaa eri toimijoita tekemään yhteistyötä ja ymmärtämään tuloksia. (Hautala ym. 2011, 220; Townsend & Polatajko 2007, 121-123.) Koordinoiminen on tärkeää tietotekniikan ohjaamisessa. Toimintaterapeutilla on valmiudet tukea ikääntynyttä hänelle sopivan tietotekniikan hankkimisessa sekä tietoteknisen laitteen käytön oppimisessa. Tulee selvittää mitä palveluita ikääntynyt mahdollisesti käyttäisi tietotekniikan avulla sekä yhdessä ikääntyneen kanssa päättää mitkä ovat tärkeimmät sovellukset; liittyykö olennaiset sovellukset sosiaaliseen kanssakäymiseen, palveluihin vai median seuraamiseen.

Suunnitteleminen viittaa toimintaterapeutin kykyihin suunnitella ja tehdä ortooseja ja apuvälineitä, suunnitella ja mukauttaa ympäristön olosuhteita sekä suunnitella ja toteuttaa eri ohjelmia ja palveluita. Suunnitteluun ja rakentamiseen sisältyy aikataulujen, paikkojen ja resurssien suunnittelu tavoitteiden saavuttamisen mahdollistamiseksi. (Hautala ym. 2011, 221; Townsend & Polatajko 2007, 123.) Tietotekniikan ohjaamisessa ikääntyneelle suunnittelemine liittyy erityisesti tietotekniikan valitsemiseen, käyttöjärjestelmän ja internetliittymän valintaan sekä ohjattaviin sovelluksiin.

Opettaminen tapahtuu tietotekniikkaa käyttämällä, toimintaterapeutit käyttävät koko terapiaintervention ajan tekemällä oppimista. Toimintaterapiassa koulutuksellisia taitoja hyödynnetään stimuloimalla aktiivista osallistumista päivittäisen elämän toimissa. Toimintaterapiakoulutus perustuu toiminnan analyysiin. Toiminnan analyysin ensimmäiset vaiheet ovat oppimisprosessin ymmärtäminen ja asiakaskeskeisen lähestymistavan avulla tapahtuva toimintojen suunnittelu haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Opettaminen saattaa kohdistua mihin tahansa ikääntyneen elämän osa-alueeseen. (Hautala ym. 2011, 221; Townsend & Polatajko 2007, 124-126.) Toimintaterapeutilla on vahva ymmärrys oppimisprosessista ja ikääntymisen vaikutuksesta oppimiseen, nämä yhdistettynä asiakaskeskeiseen lähestymistapaan tekevät toimintaterapeutista tehokkaan ohjaajan ikääntyneen tietotekniikan ohjaamiseen.

Sitouttaminen on oleellinen osa terapeutin yhteistyön rakentamista, jolloin ikääntynyt voi ilmaista terapiaprosessiin liittyvät mielipiteensä, valintansa ja päätöksensä. Asiakaslähtöinen käytäntö perustuu kykyyn sitouttaa ikääntynyt. Ikääntyneet eivät ole objekteja vaan aktiivisia subjekteja, joilla on mahdollisuus vaikuttaa tehtäviin päätöksiin. (Hautala ym. 2011, 221-222; Townsend & Polatajko 2007, 126.) Tietotekniikan ohjaamisessa ikääntyneelle sitouttaminen on tärkeintä, sitouttaminen muodostaa motivaation ikääntyneen tietotekniikan oppimiselle. Sitouttaminen lähtee ajatuksesta, että ikääntyneellä on oma halua oppia tietotekniikkaa ja hän saa itse päättää mitä hän haluaa oppia.

Erikoistuminen viittaa erityisten menetelmien käyttöön tietyissä tilanteissa. Erikoistumistaitoihin liittyy ehdottomasti asiakkaiden mahdollistaminen sen varmistamiseksi, että asiakas ymmärtää, suostuu ja osallistuu, halujensa ja kykyjensä mukaisesti, erikoisratkaisuihin. Käytettäessä erikoistumista joutuu terapeutti reflektoimaan kriittisesti ikääntyneen ja terapeutin odotuksia asiakaslähtöisestä sitoutumisesta. (Hautala ym. 2011, 222; Townsend & Polatajko 2007, 128.) Tietotekniikan käytön ohjaaminen ikääntyneelle ei ole vakiintunut suomalaiseen, vaikka Ruotsissa paras tietämys tietotekniikan käytön opastuksesta löytyy toimintaterapeutilta.

6 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Oppaan laatukriteerit

Oppaan laatukriteereiksi valikoituvat käytettävyys, asiakaslähtöisyys ja hyödynnettävyys. Käytettävyys määritellään ISO 9241-11-standardissa mittana, miten hyvin määritellyt käyttäjät voivat käyttää tuotetta määrättyssä tilanteessa saavuttaakseen tavoitteet tuloksellisesti, tehokkaasti ja miellyttävästi. Tässä määritelmässä käyttäjä on henkilö, joka on vuorovaikutuksessa tuotteen kanssa ja tavoite on määritelty lopputulos. Tuloksellisuus on määriteltyjen tavoitteiden tarkkuus ja täydellisyys, tehokkuus voimavarojen käyttö suhteessa tarkkuuteen ja täydellisyyteen käyttäjien tavoittaessa tavoitteet. Tyytyväisyys on epämukavuuden puuttumista ja myönteistä suhtautumista tuotteen käyttöön. (ISO 1998, viitattu 16.1.2016.) Kuluttaja- ja viihdesovelluksissa määritelmä laajenee usein kattamaan myös esimerkiksi opittavuuden, elämyksellisyyden tai käyttäjän luottamuksen tekniikkaan. Käytettävyyttä ei voida määritellä absoluuttisesti vaan käytettävyys riippuu tuotteen lisäksi aina käyttäjistä, käyttäjien tavoitteista ja käyttöympäristöstä. (Teknologian tutkimuskeskus VTT 2015, viitattu 16.8.2016.)

Käyttäjänä ovat toimintaterapeutit, jotka työskentelevät ikääntyneiden kanssa ja ammatillisesti pääättelevät tietotekniikan olevan avuksi asiakkaan tarpeisiin. Tehokkuuteen oppaassa on pyritty oppaan kompaktilla pituudella. Tarkoituksena on antaa lukijalle mahdollisimman paljon tietoa mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi. Työ toimintaterapeutina on haastavaa ja usein syvempi perehtyminen mielenkiintoiseenkin työskentelyssä hyödynnettävään tietoon jää silmäilyn tasolle, koska ei ole aikaa syventyä etsimään olennaista tietoa tekstistä, jos sitä ei akuutisti juuri sillä hetkellä tarvitse.

Asiakaslähtöisyys on asiakkaan ja ammattilaisen tasa-arvoista vaikuttamista ja vuoropuhelua palvelussa (Stakes 1999, 11). Toimintaterapiassa asiakaslähtöisyys on yksi toimintaterapian peruspilareista ja perustuu terapeutin vuorovaikutussuhteen luomiseen asiakkaan kanssa. Asiakaslähtöisyys muodostuu yhdessä harkitsemisen ja neuvottelun kautta, joka toteutuu muun muassa toimintamahdollisuuksia edistävänä neuvontana ja ohjauksena (Cole & Tufano 2008, 3-6; Hautala ym. 2011 89; Launiainen & Lintula 2003, 10). Opinnäytetyössä tehty opas on tarkoitettu toimintaterapeuteille muistilistaksi, jota voi käyttää apuna työskennellessä ikääntyneen kanssa,

jolla ei ole tietoteknistä laitetta tai kokemusta tietotekniikan käyttämisestä. Näin opas täyttää nimenomaan edellä kuvatun VTT:n esittämän käytettävyyden määritelmän kuluttaja- ja viihdesovelluksista. Vaikka oppaan sisältö saattaa alaa paremmin tuntevista toimintaterapeuteille olla liian perustasoista, oppaaseen on koottu yhteen perusasiat, jolloin ne ovat helposti silmäiltävissä ikääntyneen kanssa työskennellessä. Oppaassa on siten otettu huomioon myös asiakaslähtöisyyden määritelmä.

Hyödynnettävyys laatukriteerinä tarkoitti, että oppaan käyttäjät voivat hyödyntää saamaansa tietoa työssään, tieto oppaassa on käyttäjien toivomassa muodossa ja että oppaan tarjoamaa tietoa pystyy käyttämään muidenkin kuin ikääntyneiden asiakkaiden kanssa työskennellessä.

6.2 Oppaan luonnostelu ja kehittäminen

Oppaan sisältöön valikoitui tietoa, jota opinnäytetyöntekijä on käyttänyt ohjatessaan ikääntyneitä tietotekniikan käyttäjiä. Oppaassa on 22 sivua. Oppaaseen on kerättyä koostettuna vastauksia kysymyksiin, joihin opinnäytetyöntekijä on aikanaan vastauksia. Oppaan sisällöksi valikoitui ikääntyneen tietotekniikan käyttämisen tarpeiden arviointi, laitteen peruskäyttötaitojen ja sovellusten harjoittelu. Tämän lisäksi oppaassa on perustietoa internetyhteyden, tietoteknisen laitteen ja mahdollisten oheislaitteiden valitsemisesta. Oppaassa kerrotaan myös mikä on palomuri ja miten se näkyy käytännössä. Oppaassa kerrotaan tietotekniikankäytön ergonomiasta sekä lyhyt lista tietotekniikan vaaroista, joista tulee ikääntyneelle kertoa. Oppaassa on lähdeviitteet käytettyyn materiaaliin. Oppaasta löytyy tekstikappaleita, jotka perustuvat opinnäytetyöntekijän kokemukseen ikääntyneiden tietotekniikan ohjaamisesta ja joihin opinnäytetyöntekijä ei löytänyt lähteitä, nämä tekstikappaleet ovat ilman lähdeviitettä. Oppaan lopussa on myös materiaaliluettelo, jota

Opinnäytetyöntekijän ajatuksena oli ennen oppaan kirjoittamista, oli taittaa opas graafikolla. Opinnäytetyöntekijä päätyi laittamaan oppaan opinnäytetyön liitteeksi liitettynä tekstinä, jotta oppaan käyttäjä voi tarvittaessa tulostaa oppaan haluamallaan tavalla. Oppaan kirjasimeksi palautekyselyssä suositeltiin Arialia, mutta teksti asettui opinnäytetyöntekijän mielestä paremmin sivulle käyttämällä kapeampaa Tahoma-kirjasinta. Tehosteväriksi opasta arvioineet

toimintaterapeutit suosittelivat vihreää. Oppaan otsikoiden kirjasintyypiksi valikoitui Comic Sans MS, joka toimii hyvin kapitaalikirjaimin kirjoitetuissa otsikoissa.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

7.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektin päätehtäviksi oli määritelty aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, oppaan suunnittelu ja toteuttaminen, palautteen kerääminen ikääntyneiden kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta, oppaan viimeistely ja projektin päättäminen.

Projekti alkoi keväällä 2013 perehtymällä aihealueeseen. Projektisuunnitelmaan loi pohjan materiaali, joka löytyi aihealueeseen tutustumisen aikana. Opinnäytetyön aiheen merkittävyyttä voidaan perustella Euroopan komission Euroopan digitaalistrategialla, Liikenne- ja viestintäministeriön Arjen tietoyhteiskunnan neuvottelukunnan Digitaaliseen agendalla vuosille 2011-2020 sekä viimeisen kolmen hallituksen hallitusohjelmilla. Opinnäytetyön aiheen merkittävyys liittyy myös Lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista, jonka tavoitteena on muun muassa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen ja ohjauksen saaminen tarjolla olevien palveluiden käyttöön yksilöllisesti tarpeidensa mukaisesti. (Euroopan komissio 2010, 28; Liikenne- ja viestintäministeriö 2010, 16; Valtioneuvosto 2011, 50, 60; Valtioneuvosto 2014, viitattu 16.4.2015; Valtioneuvosto 2015, 26; Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012, 1:1-3§.)

Edellä mainitut ohjelmat ja strategiat loivat perustelun opinnäytetyön tarpeelle. Tämän jälkeen tutustuin aiheesta tehtyihin tutkielmiin, jotka loivat perustelut yksilölliselle tietotekniikan ohjaukselle ikääntyneen tarpeista lähtevänä. Tutkimustiedon etsiminen laajennettiin suomen- ja englanninkielisistä lähteistä ruotsinkielisiin lähteisiin, jotka rajasivat opinnäytetyön tehtävää ja auttoivat opinnäytetyön toimintaterapeuttisen viitekehyksen valinnassa. Ohjauksen avulla opinnäytetyön päätavoite rajautui oppaan kirjoittamiseksi toimintaterapeuteille.

Opinnäytetyön tekijällä on paljon kokemusta tietotekniikan opettamisesta, käyttämisestä ja ikääntyneen ohjaamisesta tietotekniikan käyttäjäksi, joten oppaan käsittelemät asiat ovat käytännössä opittuja. Opinnäytetyön tekijällä on myös työkokemusta toimintaterapeutin sijaisena, joka auttaa ymmärtämään haasteet sisäistää ammatillisesti hyödynnettävän tiedon määrää.

Tämän vuoksi oppaasta on pyritty tekemään mahdollisimman lyhyt, sisältäen toimintaterapeuttisen teorianmallin ohjaamaan opastuksen sisältöä, tietoa oikean tietoteknisen laitteen valinnasta ja opastuksen ohjauksen sisällön rajaamisesta. Opas sisältää myös tärkeää tietoa mahdollisista kysymyksistä liittyen tietoturvaan. Opas on kirjoitettu perustuen tutkielmiin aiheista, opinnäytetyön tekijän käytännön kokemuksiin ikääntyneistä tietokoneen käyttäjistä ja kysymyksiin, joihin opinnäytetyön tekijä ei ole löytänyt vastausta, on konsultoitu OAMK:n tietotekniikan yliopettaja Jukka Jauhiaista. Yliopettaja, filosofian tohtori, dosentti Jauhainen on myöskin tarkistanut oppaan sisällön tietotekniikan osalta sekä hänen ammattitaitoaan sekä yleistä tietämystään hyödynnetty oppaan kappaleen Palomuuri – tietokoneen ”portsari” kirjoittamisessa.

Oppaan kirjoittamisen aikana opinnäytetyöntekijä aloitti työskentelyn täysiaikaisesti toimintaterapeuttina koti- ja opiskelupaikkakunnan ulkopuolella, joka vaikeutti opinnäytetyöhön keskittymistä sekä ohjauksen saamista. Tämä yhdistettynä ulkopuolisen tilaajan puutteeseen viivästytti työn valmistumista. Suunnitellut tunnit ylittyivät useiden muutosehdotusten ja korjausten myötä. Oppaan suunnittelu aiempien kokemusten myötä oli helppoa, mutta oppaan materiaalin etsintä vei moninkertaisesti enemmän aikaa kuin olisin osannut arvata. Opinnäytetyöntekijän aloittaessa kirjoittaa opasta kuviteltiin lähteiden etsimisen oppaaseen olevan helppoa, koska oppaassa oli hyvin paljon toimintaterapeuteille itsestään selvää tietoa tietotekniikasta. Lähteitä etsiessäni huomattiin, että tieto itsestään selvistä tietotekniikkaan liittyvistä asioista on hyvin sirpaleista.

Palautteen kerääminen ja oppaan viimeistely toteutui heinä-elokuussa 2016. Oppaan viimeisteleminen palauteen perusteella vei kohtuullisesti aikaa, oppaaseen lisättiin uusi luku. Kuvia oppaaseen otettiin ennen suunnitteluvaihetta, mutta jouduttiin ottamaan pääasiassa uudet kuvat oppaan sisällön ollessa valmis, jotta kuvat olisivat tukeneet sisältöä. Palautteen saamisen ikääntyneiden kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta opinnäytetyöntekijä koki hyödylliseksi. Ohjaajien palautteen myötä karsittiin oppaan sisältöä viime vaiheessa reippaasti.

Projektin päättämiseen kuuluivat loppuraportin viimeistely ja opponoinnit. Loppuraportin kirjoittamista helpotti aiemmin tehty pohjatyö. Ohjaavilta opettajilta tuli erittäin hyviä vinkkejä selkokielestä ja ikääntymisen vaikutuksista oppimiseen. Perehtyminen näihin asioihin on kehittänyt opinnäytetyöntekijää ammatillisesti paljon ja hän on päässyt hyödyntämään oppimaansa käytännössä. Opinnäytetyön loppuraporttiin opinnäytetyöntekijä on erittäin tyytyväinen, raportissa on esiteltynä lähteineen opinnäytetyön aiheen tarve, tehdyt tutkimukset ja toimintaterapian

viitekehys ja siihen liittyvä käytännöntyön malli. Lähteitä opinnäytetyössä on paljon, suomen- ja englanninkielisten lähteiden lisäksi opinnäytetyössä on käytetty ruotsinkielisiä lähteitä, jotka loivat suuntaa opinnäytetyön aiheen rajaamiselle. Opinnäytetyön opponoi toimintaterapiaopiskelija Jaana Sotaheimo.

7.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyön tekijä saavutti tulostavoitteen tuottamalla Tietotekniikka ikääntyneen aikuisen toiminnallisuuden mahdollistajana -oppaan toimintaterapeuteille. Opinnäytetyöntekijä huomasi opasta kirjoittaessaan, että opas sisältää tärkeää tietoa kaikenikäisille tietotekniikan käyttäjille, jota saatu palaute tukee. Saadun palautteiden mukaan oppaan laatukriteereiksi valikoituneet käytettävyys, asiakaslähtöisyys ja hyödynnettävyys toteutuivat hyvin. Pitkän aikavälin käyttäjäkokemuksia ei valitettavasti ole saatavilla.

Palautteiden perusteella ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit pitivät opasta hyödyllisenä ja he tulevat käyttämään sitä tulevaisuudessa neuvonnan ja ohjauksen välineenä. Oppaan koettiin yleisesti ottaen sisältävän kattavasti tietoa sekä olevan ulkoasultaan selkeä. Opinnäytetyöprojektin lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita voidaan arvioida vasta oppaan julkaisemisen ja käyttöönottamisen jälkeen.

Opinnäytetyöntekijän lisääntyi ikääntyneen ohjaamisesta sekä Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin ja Kanadalaisen asiakaslähtöisen mahdollistamisen mallin osalta. Opinnäytetyöntekijän ymmärrys sosiaali- ja terveysalan projekteista karttui runsaasti. Ennen tätä opinnäytetyötä opinnäytetyöntekijä oli tutustunut ja toiminut tekniikan alan projekteissa, jotka ovat toteutukseltaan hyvin erilaisia.

7.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi

Oppaan ollessa taittamista vaille valmis oppaan sisällöstä suoritettiin palautekysely, jossa arvioitiin oppaan laatukriteereiden täyttymistä sekä tiedusteltiin kehittämisideoita oppaaseen liittyen. Kysely lähetettiin kuudelle toimintaterapeutille, josta vastauksen ennen tulosten

analysointia ja korjauksia lähetti kolme toimintaterapeuttia. Palautekyselylomake löytyy opinnäytetyöraportin liitteenä.

Palautekyselyn vastausten mukaan oppaan sisältö oli ajantasaista ja ymmärrettävää, mutta jäsenyyksessä olisi kehitettävää. Arviointiosioon oltaisi kaivattu muita arviointikeinoja sekä tietoa tekijöistä, jotka voisivat estää tietotekniikan käyttämisen. ”Att som äldre använda internet – en studie om delaktighet och personligt databaserat aktivitetsstöd”-raportissa on mainittu muita arviointikeinoja, joita voi käyttää ikääntyneen arvioinnissa tietotekniikan käyttöön liittyen: OCAIRS-S-arviointi, MNPS-tarkistuslista ja AMPS-arviointi. (Nilsson 2009, 19). Näitä ei mainita oppaassa, koska ne eivät tue valittua toimintaterapian mallia. Malli antaa käyttää muitakin arviointikeinoja ja edellyttääkin sitä. Oppaaseen lisättiin maininta fyysisistä, kognitiivisista ja affektiivisista osatekijöistä. Tarkemmin havainnoitavia valmiuksia ei eritelty, koska tärkein asia on asiakkaan kiinnostus ja motivaatio oppia käyttämään tietotekniikkaa.

Toiveet oppaan kuvituksesta vaihtelivat, joku toivoi ainoastaan puhuttelevaa kuvaa kanteen, toinen halusi kuvia tietokoneista ja tableteista. Myöskin toive ergonomiasta esitettiin. Päädyin lisäämään kappaleen ergonomiasta ja otin siihen uudet kuvat, joissa oli erilaisia tukia ja välineitä ergonomian parantamiseen tietotekniikan käyttämisessä. Opas tarjosi uutta tietoa ja ilmaisu oli suunnattu toimintaterapeuteille ja oppaassa näkyi käytetty toimintaterapian käytännöntyön malli erityisesti taulukossa tietokoneen käytön hyödyistä toimintakokonaisuuksittain. Oppaan sisältö oli hyödynnettävissä ikääntyneiden toimintaterapiassa sekä opas sisälsi hyviä vinkkejä mm. keski-ikäisten AVH-kuntoutujien kanssa hyödynnettäviksi; ”Eivät kaikki 50-60 v käytä tietotekniikkaa.”

8 POHDINTA

Ikääntyneen tietotekniikan käyttämisen ohjaamisessa on tärkeintä se, että ikääntynyt tuntee tarpeen tietotekniikan käyttämiselle. Tämä tarve luo motivaation uuden ehkä haastavalta tuntuvan taidon oppimiseen. Tietotekniikan käyttämisen mahdollistaa toimivan arjen tietoyhteiskunnassa ja edistää hyvää elämänlaatua. Ikääntyneen kokiessa tietotekniikan käyttämisen itselle merkitykselliseksi toiminnaksi, hänelle mahdollistuu tietotekniikan hallitsemisen avulla minäkuvan kehittyminen, joka tukee voimaantumista sekä mahdollistaa osallistumisen tietoyhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin. Toimintaterapeutti on mahdollistaja tässä haasteessa. Toimintaterapeutilla on laaja tietotaito ihmisen toiminnasta ja sen arvioinnista sekä ikääntyneen ohjaamisesta, jonka perusteella on mahdollista yhdessä ikääntyneen kanssa luoda tavoitteet ja keinot tavoitteisiin pääsemiseksi.

Ensimmäinen tavoite projektissa oli määritellä opinnäytetyön perusta niin, että se pohjautuu mahdollisimman tarkasti tutkittuun tietoon. Lähdemateriaalin avulla on perusteltu projektin tarpeellisuus, mihin yhteiskunnalliseen haasteeseen se vastaa ja mihin muihin ohjelmiin tai strategioihin projekti liittyy. Tutkitun tiedon etsiminen kotimaisista ja ulkomaisista lähteistä oli aikaa vievää, mutta olen tyytyväinen työni perustan kattavuuteen. Opintojen aikana tulee käytettyä paljon englanninkielisiä toimintaterapian ja terveystieteen tieteellisten julkaisujen hakupalveluita, mutta olen erityisen tyytyväinen siitä, että laajensin lähdemateriaalin etsintää myös ruotsinkielisiin lähteisiin.

Toisena päätehtävänä oli projektisuunnitelman laadinta. Projektisuunnitelman laadinta, johon oli sisällytettyä työn viitekehys, oli muiden opintojen ohessa yksin tehtynä suuri urakka. Projektin alkuperäinen tavoite oli tietotekniikan ohjaaminen kahdelle ikääntyneelle. Opinnäytetyön aihe vaihtui ohjaajien vaihtuessa oppaan kirjoittamiseen toimintaterapeuteille. Oppaan kirjoittaminen oli todella työläs vaihe opinnäytetyöprosessia. Halusin tehdä oppaan, johon on lyhyesti ja selkeästi koottu tavallisimmat kysymykset, jotka tulevat esille tietotekniikan ohjaamisessa ja valinnassa ikääntyneelle. Monet ikääntyneet alkavat seurata uutisia tietotekniikasta ennen tietotekniikkaan tutustumista ja heillä riittää paljon kysymyksiä.

Tämän projektin lopullisena tulostavoitteena oli tuottaa opas toimintaterapeuteille ikääntyneen ohjaamiseen tietotekniikan käyttöön. Tämä tulostavoite onnistui, tuloksena on lyhyt opas, joka

antaa perustiedot käytännön tietoa siitä, miten aloittaa tietotekniikan ohjaaminen asiakkaalle perustuen toimintaterapeuttiseen teorianmalliin. Oppaassa annetaan perustietoa laitteen valinnasta, tietoturvasta ja opastuksen ohjauksen aloittamisesta.

Toiminnalliset tavoitteet muodostuivat lyhyen ja pitkän aikavälin toiminnallisista tavoitteista. Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena on, että ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit tutustuvat oppaaseen ja toimintaterapiassa aletaan kokeilla tietotekniikkaa terapian menetelmänä. Lyhyen aikavälin toiminnalliset tavoitteet voivat toteutua vasta oppaan julkaisun jälkeen. Opasta on tarkoitus markkinoida TOI-netissä sekä suoralla markkinoinnilla työskentelyalueeni ikääntyneiden kanssa toimiville toimintaterapeuteille. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt toimintaterapia-asiakas oppii käyttämään tietoteknistä laitetta ja löytää itselle merkityksellistä toimintaa ja sisältöä elämäänsä tietotekniikkaa. Pitkän aikavälin tavoitteita voidaan tarkastella myöhemmin, kun opas on ollut käytettävissä ikääntyvien kanssa työskentelevillä toimintaterapeuteilla.

Oman oppimisen kannalta paras kokemus oli tutustua perusteellisesti Kanadalaiseen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin. Opintojen aikana en päässyt käyttämään mallia käytännössä ja malli kiinnosti minua aikuisten kanssa toimiessa. Mallin mukaan on tehty hyvä työväline COMP-arviointimenetelmä, joka helpottaa tavoitteen asettelua yhdessä asiakkaan kanssa ja terapiajakson lopuksi saman menetelmän avulla voi arvioida terapian vaikuttavuutta. Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli (CMCE) oli minulle uusi asia, mutta määrittelee hyvin paljon ajatustani toimintaterapeutin työstä. Näen toimintaterapeutin ammattilaisena, joka mahdollistaa asiakkaalle toiminnan hänelle merkityksellisissä toiminnoissa etsimällä yhdessä asiakkaan kanssa hänelle välineitä ja mahdollisuuksia osallistua omaan elämäänsä. Mahdollistaminen on perusta toimintaterapian asiakaslähtöiselle käytännölle ja perusta asiakkaan voimaantumiseen. Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli tarjoaa erilaisia toiminnan mahdollistamiskeinoja mm. ohjaamista, valmentamista, opettamista, kuuntelua ja rohkaisua. Erityisen tärkeänä näen yhteistyön tekemisen, joka on työskentelyä yhdessä asiakkaan kanssa, ei asioiden tekemistä hänelle tai hänen puolestaan. Yhteistyön vaatimat taidot on kuunteleminen, kommunikointi, luottamuksen ja kunnioituksen ilmaiseminen, yhteistyön tekeminen, ratkaisujen etsimisen rohkaiseminen sekä toiminnan helpottaminen esittelemällä vaihtoehtoisia ratkaisuja.

Opinnäytetyöni aihe ikääntyneiden tietotekniikan opastuksesta on hyvin ajankohtainen. Monia virallisia palveluita ei ole saatavissa kotipaikkakunnalla, verotoimistot ja Kansaneläkelaitoksen toimipisteet toimivat kaupungeissa. Pankkien palvelupisteiden verkostot ovat harventuneet, joka paikkakunnalla ei ole pankin konttoria ja isoimmissakin kaupungeissa kaupunginosien konttoreita on lopetettu ja siirretty suurten automarkettien yhteyteen, joka vaikeuttaa pankkipalveluiden saatavuutta. Monet terveydenhuollon peruspalvelut ovat helpoiten ja nopeimmin saatavissa internetin kautta.

Toimintaterapeutin työ tulee perustua tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon. Toimintaterapian ammattieettiset ohjeet velvoittavat etsimään ja käyttämään asiaan liittyvää tutkimustietoa. Toimintaterapian alan julkaisuja liittyen tietotekniikkaan ja ikääntyneisiin oli hyvin vähän toimintaterapian tietokannoissa. Jossain vaiheessa teoriaperustaa kirjoittaessani mieleeni tuli, että Ruotsissa paljon enemmän toimintaterapeutteja ja toimintaterapiakoulutus on yliopistotasosta, joten aloin etsimään materiaalia ruotsinkielisistä lähteistä, joka loi pohjan opinnäytetyölleni. Tämän lisäksi etsin eri opintoasteiden päättötöistä tietoa, mitä Suomessa on tutkittu aiheesta. Opinnäytetyö avasi silmiäni alan tiedon etsimisen suhteen ja työssäni toimintaterapeutina rohkeasti lähdin etsimään tietoa myös ruotsinkielisistä lähteistä.

Antoisana pidin kanadalaiseen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin tutustumisen opinnäytetyön kautta. Pidän mallin näkemyksestä, että ihminen on ainutlaatuinen kokonaisuus, jossa sisäinen minä eli henkisyys antaa toiminnalle tarkoituksen. Henkisyys on ihmisen tahtoa, joka on lähde itsemääräämiselle, henkilökohtaiselle kontrollille ja näin määrittelee ihmisen valinnat. Tulevana toimintaterapeutina näen tärkeimmäksi kuntouttavaksi tekijäksi ihmisen oman tahdon, suoriutumiseen, toimintaan ja ympäristöön vaikuttaviin tekijöihin toimintaterapialla on mahdollista vaikuttaa tiettyjen rajojen puitteissa asiakkaan kokiessa sen itselleen tarpeelliseksi ja sitoutuessa muutokseen. Näenkin tietotekniikan opastamisen onnistuvan, jos aloitteen ollessa asiakaslähtöinen tai jos ikääntynyt kokee tietotekniikasta olevan hänelle itselle hyötyä asioiden hoitamisessa tai vapaa-ajan viettämisessä.

Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli antaa minulle keinot auttaa asiakasta hänen haluamassa muutoksessa. Mukauttaminen on tärkeä taito toiminnan pilkkomisessa sopiviksi haasteiksi, jossa riittää haastetta, mutta asiakas näkee sen mahdollisena saavuttaa tavoitteen. Puolesta puhumisella kannustetaan asiakasta ilmaisemaan näkemyksiään ja esitetään uusia toimintatapoja, jotta asiakas uskaltaa yrittää asioita, joihin ei usko pystyvänsä.

Valmentamisessa asiakas ottaa itse vastuun tilanteesta ja asettaa tavoitteensa tärkeysjärjestykseen, valmentaminen perustuu asiakkaan olemassa oleviin ominaisuuksiin ja tärkeimpänä elementtinä on toimintaan sitouttaminen. Näen tärkeänä, että ikääntynyt ilmaisee omia näkemyksiään ja toimintaterapeutti esittää ratkaisuja ongelmiin. Valmentaminen avulla ikääntynyt ottaa itse vastuun omasta oppimisestaan, jossa toimintaterapeutti auttaa pilkkomalla oppimistavoitteet tarpeeksi haasteellisiksi, mutta sellaisiksi, että ikääntynyt näkee hänellä olevan kykyjä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tärkeätä ohjausprosessissa on yhteistyön tekeminen, tehdään yhdessä ikääntyneen kanssa hänen tavoitteiden saavuttamiseksi, rohkaistaan häntä toimimaan itsenäisesti. Tämä vaatii ikääntyneen kuuntelemista, hänen kykyihin tulee luottaa ja hänen valintojaan tulee kunnioittaa. Konsultointi on taitoa yhdistää ja tehdä synteesi eri muodossa olevista tiedoista asiakkaan taidoista ja tilanteista missä asiakas taitojaan käyttää. Ikääntyneen tietotekniikan ohjaamisessa on tärkeää koordinointi, tietotekniikan toimintaterapeutti arvioinnista saadun tiedon perusteella koordinoi asiakkaan toimintaa, palveluita ja organisaatiota. Tietotekniikan ohjaamisessa tämä tulee esille erityisesti viestinnän sovellusten käyttämisessä, yleensä tulee olla yhteydessä ikääntyneen lähipiirin kanssa sovelluksen tarjoamista mahdollisuuksissa sekä ohjata mahdollisesti lähipiiriä tukemaan ikääntyneen sovelluksen käyttämisessä. Tämä on myös tietyllä lailla suunnittelua, jossa mukautetaan ikääntyneen ympäristön olosuhteita. Monia ikääntyneitä kiinnostaa Skype:n käyttäminen, jossa on mahdollista nähdä läheisen kasvot keskustellessa ja jopa näyttää asioita sanallisen kuvaamisen sijaan. Toimintaterapiassa oppiminen tapahtuu toiminnan kautta, toimintaterapeutti käyttävät koko terapiaintervention ajan tekemällä oppimista. Tietotekniikan opastamisessa on tärkeää liittää tietotekniikka osaksi asiakkaan päivittäisiin toimiin. Tässä tärkeänä osana on toiminnan analyysi, jossa ymmärretään ikääntyneen oppimisprosessi ja suunnitellaan asiakaslähtöisesti kyseisen asiakkaan tietotekniikan oppiminen hänen mielenkiinnon kohteidensa mukaan.

Ikääntyneen tietotekniikan ohjaamisessa tärkeintä on sitouttaminen, jolloin ikääntynyt voi ilmaista yhteistyöhön ja prosessiin liittyvät mielipiteet, valinnat ja päätökset. Ikääntynyt on tietotekniikan ohjaamisessa aktiivinen subjekti, tietotekniikan opastaminen ei voi alkaa ikääntyneen osalta ulkopuolisesta tahdosta. Erikoistuminen on erityisten menetelmien käyttämistä tietyissä tilanteissa. Erikoistumistaitoihin liittyy toimintaterapeutin kriittinen reflektointi asiakkaan ja terapeutin odotuksista asiakaslähtöisestä sitoutumisesta. Tietotekniikan käyttäminen ikääntyneiden toimintaterapiassa vaatii reflektointia siitä, onko tietotekniikan opastamisen

käyttäminen menetelmänä ikääntyneestä lähtöisin ja onko ikääntynyt sitoutunut tietotekniikan käyttämiseen. Jos ikääntynyt ei näe itselle hyötyä tietotekniikasta, ei ole syytä pakottaa häntä harjoittelemaan tietotekniikan käyttämistä.

Opinnäytetyön työmäärä meni reilusti ylitse suunnitellusta. Oppaan kirjoittaminen oli yllättävän suuri urakka, vaikka ennakolta oli tiedossa mitä sisältönä tulee olemaan. Opasta suunniteltaessa auttoi tietämys ikääntyneen tietotekniikan ohjaamisesta, mitkä ovat yleisimmät kysymykset liittyen tietotekniikkaan. Opinnäytetyön prosessin aikana olen ohjannut verkkopankin, sähköpostin, Facebookin ja Skypen käyttämistä. Olen huomannut käytännössä, että sovelluksen käyttäminen vaatii ikääntyneen oman mielenkiinnon aloittaa käyttö. Toisaalta, jos aiheeseen liittyy oma mielenkiinto aiheeseen, ikääntynyt oppii hyvin nopeasti uuden sovelluksen käyttämisen. Myönteisten kokemusten myötä, ikääntynyt saattaa itsenäisesti opetella tarpeelliseksi näkemiään sovelluksia.

Aihe on ajankohtainen ja tulee olemaan vielä vuosia ajankohtainen. Kotitietokoneet yleistyivät 1990-luvun loppupuolella hintojen laskiessa ja modeemikäyttöisten internet-liittymien myötä. Vielä on paljon työikäisiä ihmisiä, jotka eivät käytä tietokonetta puolison hoitaessa internetin käyttöä vaativat toiminnot. Itse olen ohjannut ikääntyneitä, joiden koulutustaso on matala. Heille tietotekniikan käyttäminen on ollut voimaannuttava toiminto, joka on antanut uskoa omiin kykyihin ja valtaantumisen tunteen heidän päästessä osaksi tietoyhteiskuntaa.

LÄHTEET

Aquilar, A., Boerema, C. & Harrison, J. 2010. Meanings Attributed by Older Adults to Computer Use.

Arjen tietoyhteiskunnan neuvottelukunta, Liikenne- ja viestintäministeriö. 2010. Tuottava ja uudistuva Suomi. Digitaalinen agenda vuosille 2011-2020. Vantaa: Juvenes Print Tampereen yliopistopaino Oy.

Blazun, H. 2013. Elderly people's quality of life with information and communication technology (ICT) : toward a model of adaptation to ICT in old age. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1164-3/

Chaffin, A.J. & Harlow, S.D. 2005. Cognitive Learning Applied to Older Adult Learners and Technology. Educational Gerontology 31, 301-329. Viitattu 13.7.2016. <http://www.anitacrawley.net/Articles/Chaffin%20COGNITIVE%20LEARNING%20APPLIED%20TO%20OLDER%20ADULT.pdf>

Cole, M. & Tufano, R. 2008. Applied theories in occupational therapy: a practical approach. SLACK Incorporated.

Eloisa ikä. 2013. Eloisa ikä-ohjelma-asiakirja. Ohjelmasuunnitelma. Raha-automaattiyhdistys ja Vanhustyön keskusliitto ry. Viitattu 20.9.2013. <http://www.eloisaiika.fi/@Bin/40644/Eloisa+ik%C3%A4++2012-2017+ohjelma-asiakirja+hyv+03042013.pdf>

Euroopan komissio. 2010. Komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueidenkomitealle. Euroopan digitaali-strategia. Viitattu 2.10.2013. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0245:FIN:FI:PDF>

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. 2010. Utmaningar- för äldre och arbetsterapeuter, i ett allt mer teknologiskt samhälle. Ett diskussionsmaterial. Viitattu 7.10.2013. http://www.fsa.se/Global/Fakta-om-arbetsterapi/Gor_arbetsterapi_nagan_nytta/Utmaningar.pdf

Hautala, T., Härmäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa –toimintaterapia käytännössä. 1.painos. Helsinki: Edita.

Helenius, H. 2015. Palveluiden ja laitteiden kohtaaminen ikäihmisten tietokoneiden viihdekäytössä. Lahden ammattikorkeakoulu. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87339/>

Hernández-Encuentra, E., Pousada, M. & Gómez-Zúñiga, B. 2009. ICT and Older People: Beyond Usability. Educational Gerontology, 35(3), 226-245.

Hervonen, A. 1994. Muisti, oppimiskyky ja vanheneminen. Teoksessa Elinikäinen oppiminen. Vapaan sivistystyön 35. vuosikirja. Toim. Kajanto, A. & Tuomisto, J. Kansan-valistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Helsinki: Kirjastopalvelu. Jyväskylä: Gummerus

Hilma vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus. 2015. Sosiaalialan selkokielineen sanasto. Viitattu 16.5.2015. http://www.tukikeskushilma.fi/tiedosto/Sanakirja_suomi_selkokieli.pdf

Hjälpmiddelsinstitutet. 2013. Om Hjälpmiddelsinstitutet. Viitattu 16.10.2013. <http://hi.se/sv-se/Om-HI/>

Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Teknologian käyttö ja asenteet 75-89-vuotiailla - Raportti kyselytutkimuksesta. KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia -projekti). Helsinki: TyyliPaino.

ISO. 1998. ISO 9241-11:1998 Ergonomic requirements for office work with visual display terminals (VDTs) -- Part 11: Guidance on usability. Viitattu 16.1.2016. http://www.iso.org/iso/catalogue_detail.htm?csnumber=16883

Janhunen, M., Kolehmainen, S. & Simola, V. 2016. iPadin käyttö hieno- ja visumotoriikan harjoittamisessa lasten toimintaterapiassa. Lahden ammattikorkeakoulu. Tietojenkäsittelyn

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87339/>

Karisto, A. 2004. Kolmas ikä – Uusi näkökulma väestön ikääntymiseen. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004.

Koistinen, M., Koskinen, N. & Puurtinen, E. 2015. Tablet-laitteen avulla tehtävän harjoittelun vaikuttavuus hienomotoristen taitojen kehittämisessä Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 22.8.2016. <http://www.theseus.fi/handle/10024/101447>

Korhonen, V. 2003. Oppijana verkossa. Aikuisopiskelijan oppimiseen suuntautuminen ja oppimiskokemukset verkkopohjaisessa oppimisympäristössä. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

Kuikka, A. 2012. Miten turvataan hyvä vanhuus Suomessa? Raportti kuntien vanhustyöstä vastaaville johtajille toteutetusta kyselytutkimuksesta. VALTAA VANHUUS - kamppanja. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Viitattu 7.10.2013. <http://www.valtaavanhuus.fi/files/e9406dfaba9eaf24168bc4fab8e7b4836a549e9b50e40319923a2b41b76e617b.pdf>

Kuikka, P. & Pulliainen, V. 1997: Ikääntymisen vaikutus muistiin. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.

Lahn, L. C. 2001. Ikääntyvät oppijat oppivassa yhteiskunnassa. Teoksessa Sallila, Aino (toim.): Oppiminen ja ikääntyminen. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy

Laiho, M. 2013. Tietokone ikäihmisen arjessa. Helsingin yliopisto. Sosiaalityön laitos. Lisenssiaattitutkielma. Viitattu 13.5.2015. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28268/tietokon.pdf>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980.

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa Holma, T. (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 7-8-10.

Law, M., Babbitt, S., Carswell, A., McColl, M. A., Polatajko, H. & Pollock, N. 2011. Suom. M. Kantanen & M-A. Kaukinen. Canadian Occupational Performance Measure: suomalainen versio. Vaasa: Kirjapaino Prodo.

Law, M., Polatajko, H., Babbitt, S. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Elizabeth Townsend (toim.) Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective. Revised Edition. Ottawa: CAOT Publications ACE. 29-56.

Leinonen, M. 2014. Ikääntyneiden tietotekniikkaan liittyvät asenteet. Lapin ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85964>

Liikenne- ja viestintäministeriö. 2011. Kohti esteetöntä tietoyhteiskuntaa. Toimenpideohjelma 2011-2015. Ohjelmia ja strategioita 1/2011. Helsinki: Erweko Painotuote Oy

Linna, N. 2012. Ikäihmiset ja tietotekniikka, "Kohti digitaalista tulevaisuutta". Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46952/linna_nina.pdf

Modig, A. 2012. Välfärdsteknologi inom äldreomsorgen. En kartläggning av samtliga Sveriges kommuner. Hjälpmedelsinstitutet. DanagårdLiTHO AB.

Mäntyneva, M. 2016 Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Viro: Kauppakamari

Nilsson, I., Lindgren, H. & Forsberg, 2009. E. Att som äldre använda Internet. En studie om delaktighet och personligt databaserat aktivitetsstöd. Hjälpmedelsinstitutet. Viitattu 16.8.2016.
<http://www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/2009/09380-att-som-aldre-anvanda-internet.pdf>

Ojakoski, I. 2010. Seniorit mukaan tietoyhteiskuntaan. SenioriPC:n pilotointi Aktiivisesti ikääntyen Pirkanmaalla -hankkeessa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2015. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22299>

Paavilainen, J-P. 2008. Ikäihminen tietokoneen käyttäjänä. Nettirohkeus-kurssien sisällön ja opetusmenetelmien kehittäminen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2015. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/39154/>

Paloniemi, S. 2007. Ikääntyneiden oppiminen ja oppimisen ohjaaminen. Teoksessa Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttänä. Toim. Collin, K. ja Paloniemi, S. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pelin, R. 2002. Projektinhallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Keuruu: Otava

Polatajko, H.J., Davis, J., Steward, D., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa E. A. Townsend & H. J. Polatajko (toim.) Enabling Occupation II Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation. Ottawa:CAOT Publications ACE, 13-36.

Rantanen, H. 2005. Nettikioskeja ja laajakaistaa. Kansalaisten tietoyhteiskuntaa rakentamassa. Sitran raportteja 49. Helsinki: Edita Prima Oy.

Rautio, O. & Pasuri, J. 2015. Mobiililaitteiden ja -sovellusten hyödyntäminen nuorten toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. <https://www.theseus.fi/handle/10024/99205>

Ruuska, Kai 2007. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Saajanaho, M. 2008. ”Oikeen huomaa et me ollaan niinku samaa porukkaa” Vertaisuus ikääntyvien tietotekniikan oppimisen kokonaisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 13.5.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/18848>

Sankari, Anne 2004: Ikääntyviä tietoyhteiskunnassa, Kulttuuriset ajattelutavat ja sosiaalinen tila. Jyväskylän yliopisto: sarjassa SoPhi 88, Jyväskylä.

Santanen, E. 2015. Tabletin käyttö lasten toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. toimintaterapian koulutusohjelma. <https://www.theseus.fi/handle/10024/89144>

Selkokeskus. 2015. Selkokielen periaatteet. Viitattu 16.5.2015. <http://papunet.net/selkokeskus/selkokoulutukset/selkokielen-perusteet-kurssi/selkokielen-periaatteet/>

Seppänen, M. & Koskinen, S. 2010. Ikääntymispolitiikka. Teoksessa: Niemelä, Pauli (toim.) 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy, s.388- 446.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

Stakes. 1999. Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallinta 2000-luvulle. Valtakunnallinen suositus. Stakes, Helsinki. Viitattu 16.8.2016. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/muut/laadunhallinta2000.pdf>

Suomen Toimintaterapeuttiyhdistys ry. 2013. TOimintaterapeutti -lehti. Viitattu 18.10.2013. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/tilaustuotteet/lehti.html>

Teknologian tutkimuskeskus VTT. 2015. Mitä käytettävyyys tarkoittaa? Viitattu 15.8.2016. <http://www.vtt.fi/sites/hti/mit%C3%A4-k%C3%A4ytett%C3%A4vyys-tarkoittaa>

Tunestad, C B. 2010. De äldre ser sociala medier som en investering för framtiden. Viitattu 8.10.2013. <http://www.fsa.se/Tidskriften/2011---nummer/TA-nr-2/TA--De-aldre-ser-sociala-medier-som-en-investering-for-framtiden/#sthash.a5yPHSv2.7Am8BZ8z.dpuf>

Vaarama, M. 2009. Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena. Poliittisen kestävyyyden alaryhmän raportti. Valtioneuvoston kanslian raportteja 3/2009.

Valleala, U. M. 2007. Oppiiko vanha koira uusia temppuja? Näkökulmia aikuisen opiskeluun ja oppimiseen. Teoksessa K. Collin & S. Paloniemi (toim.) Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttinä. Jyväskylä: PS -kustannus, 55 - 90.

Valtioneuvoston kanslia. 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. Viitattu 2.10.2013. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>

Valtioneuvosto. 2014. Hallitusohjelma. Viitattu 16.4.2015. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelma>

Valtioneuvosto. 2015. Hallitusohjelma. Viitattu 1.5.2016. <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelma>

Valtionkonttori 2013. Oppiminen muuttuu iän myötä. Viitattu 1.2.2016. http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esi_miestyon_tuki/lkajohtaminen/Aly_ala_jata__Osaa_ja_opi/Oppiminen_muuttuu_ian_myota%2845438%29

Vekkilä, T. 2006. Nettineuvo/Ikäihmiset/Elinikäinen oppiminen. Viitattu 13.6.2016. <http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=58&klik=5>

Vuohelainen, H. 2011. Seniorit tieto- ja viestintäteknikan käyttäjiksi. Vertaisohjauksen hyvät käytännöt. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry:n julkaisusarja: 36.

WFOT. 2010. Statement on occupational therapy. Viitattu 7.10.2013 <http://www.wfot.org/Portals/0/PDF/STATEMENT%20ON%20OCCUPATIONAL%20THERAPY%20300811.pdf>

30.6.2016

Hei!

Kiitos, että osallistut opinnäytetyöprosessiini antamalla palautetta ja kehitysideita Tietotekniikka ikääntyneen aikuisen toiminnallisuuden mahdollistajana -oppaan toimintaterapeuteille – Opas toimintaterapeuteille-oppaaseen.

Opas sisältää tietoa asiakaslähtöisestä tietotekniikan valitsemisesta ja tietotekniikan ohjaamisen alkeista sekä Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin toiminnallisen suoriutumisen mukaan esiteltynä internetsivustoja, jotka saattavat kiinnostaa ikääntynyttä. Opas on tarkoitettu toimintaterapeuttien käyttöön.

Toivon, että oppaan valmistuttua käytät opasta mahdollisesti apuna työssäsi. Palautteesi on tärkeää, jotta voin tehdä oppaasta sellaisen, että se vastaa mahdollisimman hyvin toimintaterapeuttien ja toimintaterapeuttipiskelijoiden tarpeita.

Toivon, että lähetät palautelomakkeen sähköpostilla 8.7.2016 klo 12.00 mennessä osoitteeseen johanna.tt.jauhiainen@gmail.com. Voit palauttaa lomakkeen myös minulle tulostettuna, yhteystiedot saat tarvittaessa sähköpostilla. Palautelomakkeessa on tilaa vastauksillesi.

Lisätietoja oppaasta voit tiedustella sähköpostitse.

Kiitos yhteistyöstä!

Johanna Jauhiainen johanna.tt.jauhiainen@gmail.com

Käytettävyys	Erinomainen	Hyvä	Kehitettävää	Korjattavaa
Oppaan teksti on hyvin jäsennelty.	😊😊	😊	😞	😞😞
Oppaan sisältämä tieto on ymmärrettävää.	😊😊	😊	😞	😞😞
Oppaan sisältö on ajantasaista.	😊😊	😊	😞	😞😞
Avoin palaute ja kehitysideat:				

Asiakaslähtöisyys	Erinomainen	Hyvä	Kehitettävää	Korjattavaa
Oppaassa oli minulle uutta tietoa.	😊😊	😊	😞	😞😞
Oppaassa käytettävä ilmaisu on suunnattu toimintaterapeuteille.	😊😊	😊	😞	😞😞
Oppaassa näkyy toimintaterapian käytännöntyön malli.	😊😊	😊	😞	😞😞

Avoin palaute ja kehitysideat:

Hyödynnettävyys	Erinomainen	Hyvä	Kehitettävää	Korjattavaa
Oppaan sisältö on hyödynnettävissä ikääntyneiden toimintaterapiassa.	😊😊	😊	😞	😞😞
Oppaan sisältö on sovellettavissa eri-ikäisten asiakkaiden toimintaterapiassa.	😊😊	😊	😞	😞😞

Avoin palaute ja kehitysideat:

Tämä kysely toteutetaan vaiheessa, jossa opasta ei ole vielä taitettu. Sinun on mahdollista vaikuttaa oppaan sisällön lisäksi oppaan lopulliseen ulkoasuun.

Koetko taulukon tietotekniikan käyttämisestä toimintokokonaisuuksittain hyödylliseksi?



😊	😞
Onko mielessäsi sovelluksia, jotka tulisi mainita taulukossa?	



Toivoisitko oppaan tekstin olevan enemmän luettelomainen?

😊	😞
Mitkä luvut oppaassa voisivat olla luetteloita?	

Mikä olisi sopiva fontti oppaaseen?

Arial	Calibri
Trebuchet MS	Tahoma
Segoe Script	Comic Sans MS

			
Mikä olisi hyvä tehosteväri?			

	
<p>Millaisia kuvia haluaisit oppaan kuvitukseksi?</p>	

Muita kommentteja ja kehittämis ehdotuksia oppaan sisältöön liittyen:

Johanna

**TIETOTEKNIikka IKÄÄNTYNEEN AIKUISEN
TOIMINNALLISUUDEN MAHDOLLISTAJANA
-opas toimintaterapeuteille**



IKÄÄNTYNEEN TIETOTEKNIIKAN KÄYTTÄMISEN TARPEIDEN	
ARVIOINTI.....	5
LAITTEIDEN PERUSKÄYTTÖTAITOJEN JA SOVELLUSTEN	
HARJOITTELEMINEN.....	7
TIETOTEKNISEN LAITTEEN JA OHEISLAITTEIDEN VALINNASTA....	10
INTERNETYHTEYS.....	12
PALOMUURI - TIETOKONEEN "PORTSARI"	14
ERGONOMIASTA	15
TIETOTEKNIIKAN VAAROJA.....	17
LÄHTEET	18
LISÄMATERIAALIA.....	21

Ikä koskettaa kaikkia. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään elämään, kaikissa ikävaiheissa, vanhanakin. Väestön ikääntymisellä on syviä vaikutuksia yhteiskunnan toimintaan ja toisaalta ikääntyneet mukautuvat yhteiskuntaan. Ikääntyneellä tulee olla iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Hyvä elämänlaatu ei ole ainoastaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Ikääntyneiden hyvää elämää tulee edistää turvaamalla hyvä elämänlaatu ja toimiva arki. Ikääntynyttä ei tule nähdä vain palveluiden tarvitsijana ja käyttäjänä; ihmisen oma vastuu ja yhteiskunnan vastuu eivät ole toinen toisensa poissulkevia. (ks. 1, 2, 3)

Ikääntynyt on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Ikääntynyt asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa. Tulevaisuuden vanhuspalveluissa tulee olla uutta monipuolista osaamista. Ratkaisevaan asemaan tulee uudenlaisen osaamisen tuominen osaksi ikääntyvien elämää, jotta vanhuspalvelulain henki ja ikääntyvien omat toiveet pystytään toteuttamaan jatkossa. Ikääntyneiden elämään on luotava enemmän sisältöä nykyiseen verrattuna. (ks. 1, 2)

Toimintaterapian avulla pyritään mahdollistamaan asiakkaan osallistumista merkitykselliseen toimintaan joko parantamalla asiakkaan kykyä suoriutua siitä muokkaamalla itse toimintaa tai ympäristöä, jossa se toteutetaan. Toimintaterapeutin tulee mukauttaa terapeutin toiminta siten, että yhteiskunnan muutos otetaan huomioon. Tämä koskee sekä yksilöllistä että yhteiskunnallista toimintaa ja pitää sisällään ajatuksen siitä, että toimintaterapeutilla on mahdollisuus toteuttaa arvio yksittäisen ihmisen tarpeista hänen jokapäiväisessä elämässään. (ks. 4)

Opas sai innoituksensa opinnäytetyön teoriaperustassa yhtenä lähteenä olleesta oppaasta Utmaningar- för äldre och arbetsterapeuter, i ett allt mer teknologiskt samhälle, jonka Ruotsin toimintaterapeuttien yhdistys Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter on julkaissut vuonna 2010. (ks. 5)

Toimintaterapeutin tulee mukautua yhteiskunnan muutoksiin. Viime vuosina tietokoneen ja -tekniikan käyttö on yleistynyt nopeasti. Tiedon ja palvelujen tuottaminen ja jakaminen internetissä kasvaa jatkuvasti. Yhteiskunta ja yritykset tuottavat yhä enemmän palveluja ja tietoa, jotka ovat saatavilla vain internetissä. Kolmen viimeisimmän hallituksen ohjelmat ovat sitoutuneet auttamaan niitä kansalaisia, jotka eivät ole tottuneet tai jotka eivät kykene käyttämään digitaalisia palveluita. Tänä päivänä tietotekniikan käyttötaito rinnastetaan kansalaistaitoon ja tietotekniikan kehityksestä poisjäämisen saattaa johtaa monella tasolla syvenevään eriarvoisuuteen. Digikuilun kasvaessa toiselle puolelle jääneistä tulee digisyrjäytyneitä. (ks. 5, 6, 7, 8, 9, 10)

Oppaassa käsitellään lyhyesti tietoteknisen laitteen ja internetyhteyden valintaa sekä eri lähteisiin pohjautuen tietoteknisen laitteen käytön ohjaamista ikääntyneelle.

IKÄÄNTYNEEN TIETOTEKNIIKAN KÄYTTÄMISEN TARPEIDEN ARVIOINTI

Tietotekniikan vieminen ikääntyneelle tulee aina tapahtua hänen omasta tarpeesta. On tärkeää ottaa huomioon tietotekniikkaa käyttävien ikääntyneiden omat toiveet ja tarpeet. Arvioinnissa käytetään hyväksi ikääntyneen haastattelua ja toiminnan havainnointia. Haastattelussa voi käyttää apuna Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen malliin perustuvaa COPM-haastattelumenetelmää. Nämä luovat pohjan siihen, onko ikääntyneellä motivaatiota tietotekniikan hyödyntämiseen ja mitkä ovat mahdollisesti tarpeet, joihin tietotekniikalla olisi jotain tarjottavaa. Nämä tarpeet ovat määrittelevät tietoteknisen laitteen valinnan ja ohjauksen sisällön. (ks. 5, 11)

Internet on muodostumassa ensisijaiseksi tiedonvälityskanavaksi sekä yksityisille palveluntarjoajille että julkisille toimijoille kuten KELAlle tai Verohallinnolle. Monet terveydenhuollon palvelut ovat helpommin saatavissa internetin kautta. (ks. 6) Käytännössä internetin ja sen käyttötaitojen sekä pankkitunnusten puuttuminen tekee ihmisestä miltei olemattoman tässä nykyisessä tietoyhteiskunnassa. Matkapuhelimen PIN-koodin unohtuessa ongelman saa ratkaistua internetin ja pankkitunnusten kautta helposti, mutta ilman niitä ongelman käsittely menee seuraavaan arkipäivään ja vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä.

Näiden lisäksi tietotekniikalla ja internetillä on paljon tarjottavaa ikääntyneelle, kuten tiedonhaku ja yhteydenpito sukulaisiin ja tuttaviiin. (ks. 12, 13)

TAULUKKO TIETOKONEEN KÄYTÖN HYÖDYISTÄ TOIMINTAKOKONAISUUKSITTAIN

Toimintakokonaisuus	Tietotekniikka	Muistiinpanoja
Itsestä huolehtiminen Itsestä huolehtimiseen kuuluvat henkilökohtaisesta asioista kuten hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisten asioiden hoitaminen, kulkuvälineillä liikkuminen sekä oman ajankäytön organisoiminen	Erilaiset palvelut: <ul style="list-style-type: none"> - kampaaja - hieroja - Lääkäriaajan tilaaminen - Laboratorioajan tilaaminen - Laboratoriotulosten katsominen Liikkuminen: <ul style="list-style-type: none"> - julkisen liikenteen aikataulut ja lippujen ostaminen 	
Tuottavuus Tuottavuutta on toiminta, joka liittyyvät sosiaalisen tai taloudellisen omaisuuden hankkimiseen tai joka tuottaa taloudellista toimeentuloa, kuten leikkiminen, koulunkäynti, kodinhoito, asiointi, vanhemmuus ja vapaaehtoistyö.	<ul style="list-style-type: none"> - Passin hakeminen - Aseluvan hakeminen - Sääpalvelut - Karttaohjelmat - Puhelinnumeroiden ja osoitteiden etsiminen - Kela - Verohallinto - Verkko-ostokset 	
Vapaa-aika Vapaa-ajan toiminnosta ihminen nauttii, joita on muun muassa sosiaalinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, luova toiminta, ulkoileminen, pelaaminen ja urheilu.	Sosiaalinen vuorovaikutus: <ul style="list-style-type: none"> - sähköposti - Skype - Facebook - WhatsUp & Messenger - Snapchat Vapaa-ajan viettäminen: <ul style="list-style-type: none"> - Nettikirkko - Erilaiset tapahtumat - Kirjasto - Yle Areena ja Elävä Arkisto - Katsomo - Ruutu - Celia - Tuetut lomat Uutiset <ul style="list-style-type: none"> - www.ampparit.com - Nettilehdet 	

LAITTEIDEN PERUSKÄYTTÖTAITOJEN JA SOVELLUSTEN HARJOITTELEMINEN

Ohjauksessa on tärkeää kiireetön ilmapiiri ja mahdollisuus harjoitella toimintoja niin kauan, että ikääntynyt kokee hallitsevansa ne. Ikääntyneellä on oltava tunne siitä, että he osaavat käyttää tietotekniikkaa, jotta he voivat toimia itsenäisesti. Toimintakyvyn arvioinnin perusteella otetaan huomioon mahdolliset normaalit muutokset sekä mahdollisten sairauksien aiheuttamat toimintarajoitukset laitteiston valinnassa ja ohjaamisessa. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon kaikki toiminnan osatekijät: fyysiset, kognitiiviset ja affektiiviset tekijät. (ks. 14, 15, 11)

Tärkeää tietotekniikan opastamisessa ikääntyneelle:

- Lähdetään ikääntyneen tarpeesta -> luo motivaatiota uuden haastavan asian oppimiseen
- Rauhallinen eteneminen opastuksessa, yksi palvelu kerrallaan ja aikaa kertaamiseen (ks. 12, 15)
- Liiallisten kirjallisten ohjeiden välttäminen (ks. 16, 17)
 - o Liialliset ohjeet saattavat tehdä ikääntyneelle mielikuvan, jossa tietotekniikan käyttäminen on vaikeaa
 - o Kirjallisia ohjeita on hyvä olla tarvittaessa sähköpostin peruskäyttämisestä ja nettipankin käyttämisestä, mutta ne olisi hyvä kirjoittaa asiakkaan luona. Moni ikääntynyt ei kykene siirtämään tietoa ”Maija Mallikkaan” tilille kirjoitetusta ohjeesta oman pankkitilin käyttämiseen.
 - o Ohjeiden tulisi olla selkokielisiä ja pyytää ikääntyneelle kertomaan haastaville käsitteille, kuten tunnuslukukortille, oma ilmaisu. Tämä helpottaa ikääntynyttä hahmottamaan ohjeen tekstiä.

Jos tietotekninen laite on perinteinen tietokone tai kannettava tietokone, useat tutkimukset ovat osoittaneet hiiren käyttämisen opastuksen olevan tärkeintä ja siihen kannattaa käyttää aikaa. Paras ohjelma hiirenkäytön opastukseen on perinteinen

pasiassi, joka löytyy ainakin Windows-koneista perusasennuksesta. (ks. 18) Tablet-tietokoneen käytön opastamisen voi aloittaa FlowFree- sovelluksella. Sanomalehden sivuilla voidaan harjoitella suurennus- ja pienennysominaisuuksia. Kun asiakkaalla on tietokoneen käsittely hallussa yleensä mielenkiinnon kohteet löytyvät internetistä ja näistä löytyy ikääntyneelle motivaatio tietotekniikan hyödyntämiseen. Perusasioita, jotka kannattaa aina tehdä opastettaessa tietotekniikan käyttämistä ikääntyneelle:

- Sähköposti
 - o Kannattaa harkita sähköpostiosoiteen luomista ikääntyneelle sekä sähköpostin perusteiden ohjaamista, joka mahdollistaa erilaisten palveluiden käyttämisen. Sähköpostin perusteisiin kuuluu @-merkin kirjoittaminen, sähköpostin lukeminen ja kirjoittaminen sekä ylimääräisten viestien poistaminen.
- Hakukoneen, esimerkiksi Googlen, käyttäminen kuuluu myös tietokoneen peruskäyttötaitoihin.

Ikääntyneitä saattaa kiinnostavaa edellä mainittujen perustaitojen lisäksi:

- Uutiset
- Nettitelevisio ja videopalvelut
- Internetpuhelut
- Sosiaalinen media
- Verkko-ostokset
 - o Joillakin paikkakunnilla on mahdollisuus tehdä internetin kautta ruokaostoksia, jotka tuodaan kotiin ennalta sovittuna ajankohtana.
 - o Moni ikääntynyt ei jaksaa ostaa vaatteita, kun pelkkä matka kauppaan on fyysinen ponnistus. Nettikaupat tarjoavat mahdollisuuden tilata vaatteet kotiovelle, jolloin ikääntyneellä on mahdollisuus sovittaa itse valitsemiaan vaatteita oman jaksamisen sallimalla aikataululla.

Näiden lisäksi tulisi ikääntyneelle kertoa lähellä olevista palveluista, jotka ovat saatavilla tai tieto niistä on internetissä. Oulussa tieto ikääntyneiden palveluista on saatavilla verkko-osoitteesta: <http://www.ouka.fi/65plus>. Suurimmalla osalla paikkakunnista on

saatavilla oman terveyskeskuksen palveluita internetissä ja suuri osa ajankohtaisista terveydenhuollon kirjauksista on luettavissa kantapalvelusta <http://www.kanta.fi>.

Huomattavaa terveydenhuoltoon liittyvistä palveluista on se, että ne tarvitsevat käyttäjätunnistuksen verkossa, joka helpoimmin käy pankkitunnusten kautta. Vaikka asiakas ei olisi kiinnostunut verkkopankin käyttämisestä, kannattaa kannustaa asiakasta tunnusten hankkimiseen, jotta voisi käyttää terveydenhuollon verkkopalveluita. Näitä samoja tunnuksia tarvitaan myös KELAn ja Verohallinnon palveluissa asiakkaan tunnistamiseen. Huomattavaa verkkopankkitunnusten hankkimisessa on, että useimpien pankkien tietojärjestelmät vaativat viivakoodin henkilökortista tai passista asiakkaan tunnistamiseen, tunnettavuus, ajokortti tai kuvallinen KELA-kortti eivät riitä asiakkaan tunnistamiseen. Usealla ikääntyneellä tämä edellyttää virallisen henkilöllisyystodistuksen hankkimista, johon kuuluu valokuvien ottaminen, ajan varaaminen poliisilaitokselle ja haastattelussa henkilöllisyyden osoittaminen.

Sosiaalinen media kiinnostaa ikääntynyttä. Suosituin sosiaalisen median sovellus on Facebook. Tämän ohjaamisessa tärkeintä on luoda samalla sisältöä ikääntyneen Facebookin etusivulle. Etsitään yhdessä ikääntyneen sukulaisia ja vanhoja tuttuja, joille lähetetään ystäväpyyntöjä. Kerrotaan ikääntyneelle, että jos kumminkaima ei ota vastaan ystäväpyyntöä, se luultavasti johtuu hänen jakamastaan sisällöstä, jota ei välttämättä halua jakaa kaikille sukulaisilleen. Tämän lisäksi kannattaa muistaa kaupungin tai kunnan virallinen Facebook-viestintä. Lisäksi on löydettävissä mahdollisesti erilaisia ryhmiä, joissa jaetaan kuvia kotikunnasta tai kunnasta, johon liittyy jokin tunneside. Ikääntyneen lähikauppa saattaa myös ylläpitää aktiivisesti Facebook-sivuaan ja päivittää ajankohtaiset tarjoukset sivuilleen. Ikääntyneelle pitää selittää mitä eroa on Facebook-ystävällä ja Facebook-ryhmällä sekä mitä seuraaminen tarkoittaa.

Apuna voi käyttää Vanhustyön keskusliiton tuottamia SeniorSurf-materiaaleja: <http://www.vtkl.fi/fin/kampanjat/seniorsurf/>

TIETOTEKNISEN LAITTEEN JA OHEISLAITTEIDEN VALINNASTA

Tietoteknisen laitteen valintaa ohjatessa lähtökohtana tulee olla tarve, mitä hankittavalla laitteella aiotaan tehdä ja missä ympäristössä laitetta käytetään sekä ikääntyneen suorituksen osatekijät, joiden rajoituksia voidaan kompensoida laitteiston valinnalla. Toimintakyvyn arvioinnin ja toiminnan analyysin antamien tietojen yhdistämisellä saadaan tietoa, mikä tietokone olisi sopivin ikääntyneelle. Laitteiston valinnassa kannattaa muistaa seuraavat edut ja haitat. (ks. 19, 20)

Pöytäkone

Edut:

- Iso näyttö ja näppäimistö
- Oheislaitteiden liittäminen helppoa
- Huolto ja ylläpito helppoa
- Nopea (prosessoriteho ja muisti)

Haitat:

- Vaatii paljon tilaa.
- Suurin osa oheislaitteista ostettava erikseen
- Ei voi helposti liikutella.
- Äänekäs ja kuluttaa paljon sähköä.
- Vaatii erillisen internetyhteyden.

Kannettava tietokone

Edut:

- Kevyt ja helposti liikuteltavissa
- Vie vähän tilaa ja sähköä
- Hiljainen
- Webkamera ja mikrofoni integroituina laitteeseen
- Sisäänrakennettu langaton internet (Wifi)

Haitat:

- Vähemmän oheislaitteiden liitännämahdollisuuksia
- Vähemmän tehoa kuin pöytäkoneessa (prosessori ja muisti)
- Huolto ei yleensä omatoimisesti mahdollista
- Pieni näyttö ja näppäimistö
- Tasohiiren käyttö voi olla haastavaa
- Wifiä huolimatta vaatii erillisen internetyhteyden kiinteistön ulkopuolisiin yhteyksiin

Tabletit ja älypuhelimet

Edut:

- Erittäin kevyt ja helposti liikuteltavissa pitkiäkin matkoja
- Netin selaaminen helppoa ja nopeaa
- Wifi ja mallista riippuen myös mobiililaajakaista vakiona
- Näytöllä olevan kohteen koskettaminen sormella voi olla helpompaa kuin hiirellä

Haitat:

- Kosketusnäytöllä varsinkin pitempien tekstien kirjoittaminen on vaikeaa
- Kosketusnäytön käyttö voi olla vaikeaa heikon näön ja/tai hienomotoriikan takia
- Oheislaitteiden liittämismahdollisuudet rajalliset
- Huolto omatoimisesti ei ole mahdollista

Oheislaitteiden tarve riippuu käyttäjän tarpeista ja niitä tulisi hankkia ikääntyneen tietokoneen käyttötapojen sitä vaatiessa tai jos oheislaitetta tarvitaan kompensoimaan ikääntyneen vajausta fyysisissä valmiuksissa.

INTERNETYHTEYS

Internetyhteys hankitaan internetoperaattorilta. Saatavia internetyhteyksiä on erilaisia. Internetyhteydet ovat joko kiinteitä tai liikkuvia laajakaistayhteyksiä. Joissain asunnoissa internetyhteys kuuluu asunnon vuokraan tai vastikkeeseen. Tällöin asunto kuuluu niin sanottuun sisäverkkoon, jolloin erillistä laitetta internetiin pääsemiseen ei tarvita. Näissä asunnoissa kannattaa käyttää hyväksi jo maksettu internetyhteys. (ks. 21)

Kiinteä laajakaistayhteys

Edut:

- Nopeus
- Luotettavuus

Haitat:

- Sidottu yhteen paikkaan

Liikkuva laajakaista

Edut:

- Kulkee aina mukana
- Nopeus nykyisin täysin riittävä jopa videoiden katseluun

Haitat:

- Epäluotettava: Verkkoa ei ole joka paikassa
- Verkon nopeus vaihtelee suuresti paikasta riippuen

Operaattorin tarjoaman nettiliittymän siirtonopeus käytännössä

Kannattaa harkita internetliittymäksi 50 megatavun laajuista kiinteää tai liikkuvaa laajakaistaa, joka mahdollistaa liikkuvan kuvan katsomisen tietotekniseltä laitteelta. On hyvä varmistaa paikoissa, joissa ikääntynyt yleensä käyttää liikkuvaa laajakaistaa, mikä käytännössä on tiedonsiirtonopeus eri vuorokauden aikoina eri palveluntarjoajilla.

Langattoman laajakaistan käytännön nopeuteen vaikuttaa etäisyys verkon tukiasemaan sekä tukiaseman käyttäjien määrä.

PALOMUURI – TIETOKONEEN ”PORTSARI”

Tietokoneverkot on tarkoitettu yhteen tarkoitukseen: Tietokoneiden väliseen vapaaseen kommunikointiin. Kotiverkossa, jossa on muutamia tietokoneita, tämä toimiikin yleensä hyvin. Erillisiä sääntöjä sille, mistä ja miten koneeseen otetaan verkosta päin yhteys, ei tarvita. Puhutaan luotetusta verkosta. Ongelmat alkavat siinä vaiheessa, kun kotiverkon tietokoneet kommunikoivat yleisessä internetissä olevien muiden tietokoneiden kanssa. Silloin tarvitaan hyvinkin paljon sääntöjä sille, miten yhteyksiä muodostetaan. Palomuurin on yleiskäsite joukolle sääntöjä, joiden avulla kontrolloidaan laitteen kommunikointia ulkomaailman kanssa. Se on internetin ”portsari”, joka päättää, kenet saa päästää kotiverkkoon sisään ja ketä ei. Tyypillinen sääntö voisi olla sanallisesti: *”Salli kotiverkon käyttäjien käyttää WWW:tä, mutta älä salli kotiverkon ulkopuolisten käyttäjien pääsyä kotiverkon tietokoneisiin.”* (ks. 21)

On syytä huomata, että kotikäytössä palomuri ei ole varsinaisesti erillinen oma laitteensa, vaan osa joko päätelaitteen tai vaikkapa tabletin ohjelmistoa. Se ei edes esiinny näissä yhteyksissä palomuurin nimellä. Erillisiä palomuurilaitteita on ainoastaan suurissa yritysverkoissa. Kiinteässä laajakaistaverkossa palomuri on osa päätelaitteen eli laajakaistamodeemin ohjausohjelmistoa. Windows-käyttöjärjestelmää käyttävissä tietokoneissa ja kosketusnäyttölaitteissa palomuurin asetukset löytyvät verkonhallintaominaisuuksista. Android-käyttöjärjestelmää käyttävissä tableteissa ja älypuhelimissa käyttäjä ei normaalisti pääse edes näkemään palomuurin asetuksia, koska käyttäjän pääsyä laitteen verkkoasetuksiin on rajoitettu.

Palomuurin konfigurointi kiinteän verkon päätelaitteeseen vaatii enemmän tietoa tietokoneverkoista kuin mitä tavallisella peruskäyttäjällä tyypillisesti on. Siksi se on syytä jättää ammattilaisen tai luotettavan ”nörtin” tehtäväksi.

ERGONOMIASTA

Tietotekniikan opastamisessa kannattaa kiinnittää huomiota myös ergonomiaan. Hyvään ergonomiaan kuuluvat työtilan hallinta on mahdollista katsetta kohottamalla, liikkuminen työhuoneessa on vaivatonta ja esteetöntä ja tärkeimmät välineet ovat käden ulottuvilla. Katseen suunnassa ei tulisi olla häiritseviä heijastuksia tai häikäisyä, riittävästä valaistuksesta sekä näytön kirkkauden, kontrastin ja resoluution sopivista säädöistä tulee huolehtia. Työasennon tulee olla hyvä ja tuettu. (ks. 23) Työturvallisuuskeskuksen ohjeet näyttöpäätetyöhön-oppaassa on havainnollinen kuva:

Valaistus

- ei heijastuksia tai häikäisyä ikkunasta tai valaisimista

Näyttö

- pääte näkemisen kannalta sopivalla etäisyydellä, suoraan edessä ja silmien/katseen vaakatason alapuolella
- säännöllinen puhdistus

Hiiri ja

näppäimistö

- samalla tasolla lähekkäin
- molempien käyttö vaihdellen

Työtaso

- kyynärvarret vaakatasossa
- aineistolle tilaa
- korkeuden säätö

Jalkatila

- jalat tukevasti lattialla tai jalkatuella
- ei sähköjohtoja jalkojen tiellä

Tauotus

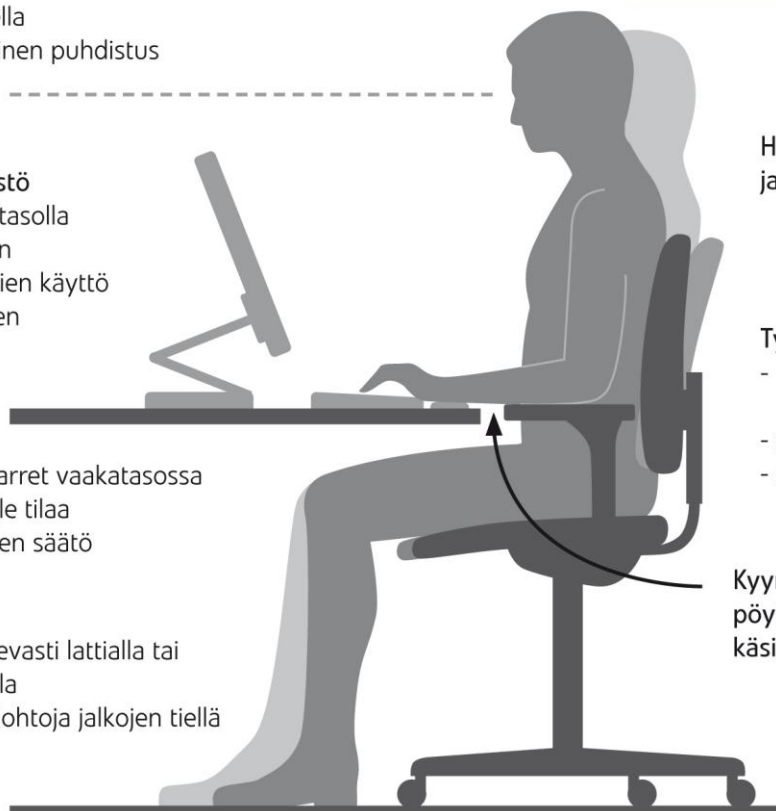
- hyväkään ergonomia ei estä vaivoja syntymästä ellei työtä tauoteta sopivasti

Hartiat rentoina ja niska suorassa

Työtuoli

- selkätuki tukee ristiselkää
- säädöt kunnossa
- säätöjen opastus

Kyynärvarret tukevat pöytään tai istuimen käsinojiin



KUVA. Työturvallisuuskeskus: Ohjeita näyttöpäätetyöhön.

Käytettäessä pöytäkoneita näppäimistö on yhtenäisellä pöytätasolla ja sitä on mahdollista siirrellä. Käytettäessä läppäri suosittelen hiiren käyttämistä. Sekä pöytäkoneita että läppäriä

käytettäessä hiiren tulee olla käteen sopiva ja hiiren käyttötilan tulee olla riittävä ja kädellä tulee olla tukipinta. Työskentely tuolin tulee olla sopiva ja jos mahdollista tuolin kunnon tulee olla hyvä ja ikääntyvä osaa säätää tuolin itselleen sopivaksi. (ks. 23) Apuna tietokoneen käytön ergonomian arvioinnissa voi käyttää TTL:n sivulta löytyvää lomaketta: <http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/menetelmat/ergonomiatalkoot/Documents/ergotalk.doc>

Tablettiin tai älypuhelimeen suosittelen miltei aina erillisen suojan hankkimista. Molempien laitteiden ulkopinnat ovat liukkaita ja erilliset suojat helpottavat laitteen käsittelyä. Tämän lisäksi suojat suojaavat laitetta kuljetuksen aikana. Suojan lisäksi tulee ottaa huomioon tila, jossa ikääntynyt käyttää laitetta. Voi olla, että suojan säätelymahdollisuudet eivät riitä miellyttävään käyttöasentoon valitussa ympäristössä, jolloin voidaan käyttää lisänä erillistä tukea: Luonnossa liikkuesssa suojan on hyvä olla sellainen, josta saa tukevan otteen. Jos ikääntynyt kirjoittaa paljon tabletilla, on tabletissa hyvä olla näppäimistö. Jos ikääntyneellä on haasteita sormen käyttämisessä älylaitteen ohjaamisessa, suosittelen kosketusnäyttökynää ja tarvittaessa sopivaa apuvälinettä kynän pitelemiseen.



TIETOTEKNIIKAN VAAROJA

Näistä tietotekniikan käyttämisen vaara- ja uhkatilanteista kannattaa myös kertoa uudelle tietokoneen käyttäjälle:

1. Jokaiseen palveluun eri turvallinen salasana (ks. 24, 25)
2. Epäilyttävät sähköpostit, linkit ja arvonnat (ks. 25)
3. Rahan lähettäminen tuntemattomille (ks. 25)
4. Virustorjunta (ks. 26)
5. Varmuuskopiointi (ks. 27)
6. Laitteen suojaaminen asiattomilta (ks. 25)
7. Ohjelmistojen päivittäminen (ks. 25)

LÄHTEET

1. Kuikka, A. 2012. Miten turvataan hyvä vanhuus Suomessa? Raportti kuntien vanhustyöstä vastaaville johtajille toteutetusta kyselytutkimuksesta. VALTAA VANHUUS - kamppanja. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
<http://www.valtaavanhuus.fi/files/e9406dfaba9eaf24168bc4fab8e7b4836a549e9b50e40319923a2b41b76e617b.pdf>
2. Seppänen, M. & Koskinen, S. 2010. Ikääntymispolitiikka. Teoksessa: Niemelä, Pauli (toim.) 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy, s.388- 446.
3. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.
4. WFOT. 2010. Statement on occupational therapy. Viitattu 7.10.2013
<http://www.wfot.org/Portals/0/PDF/STATEMENT%20ON%20OCCUPATIONAL%20THERAPY%20300811.pdf>
5. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. 2010. Utmaningar- för äldre och arbetsterapeuter, i ett allt mer teknologiskt samhälle. Ett diskussionsmaterial. Viitattu 7.10.2013. <http://www.fsa.se/Global/Fakta-om-arbetsterapi/Gor-arbetsterapi-nagan-nytta/Utmaningar.pdf>
6. Intosalmi, H., Nykänen, J. & Stenberg, L. 2013. Teknologian käyttö ja asenteet 75-89-vuotiailla - Raportti kyselytutkimuksesta. KÄKÄTE-projekti (Käyttäjälle kätevä teknologia -projekti). Helsinki: Tyylipaino.
7. Valtioneuvoston kanslia. 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma.
8. Valtioneuvosto. 2014. Pääministeri Alexander Stubbin hallituksen ohjelma.
9. Valtioneuvosto. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen ohjelma.
10. Rantanen, H. 2005. Nettikioskeja ja laajakaistaa. Kansalaisten tietoyhteiskuntaa rakentamassa. Sitran raportteja 49. Helsinki: Edita Prima Oy.
11. Hernández-Encuentra, E., Pousada, M. & Gómez-Zúñiga, B. 2009. ICT and Older People: Beyond Usability. Educational Gerontology, 35(3), 226-245.

12. Laiho, M. 2013. Tietokone ikäihmisen arjessa. Helsingin yliopisto. Sosiaalityön laitos. Lisenssiaattitutkielma.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/28268/tietokon.pdf>
13. Aquilar, A., Boerema, C. & Harrison, J. 2010. Meanings Attributed by Older Adults to Computer Use.
14. Valtionkonttori 2013. Oppiminen muuttuu iän myötä.
http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Johtamisen_ja_esimiestyön_tuki/Ikajohtaminen/Aly_ala_jata_Osaa_ja_opi/Oppiminen_muuttuu_ian_myota%2845438%29
15. Linna, N. 2012. Ikäihmiset ja tietotekniikka, "Kohti digitaalista tulevaisuutta". Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Tietojenkäsittelyn koulutusohjelma.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46952/linna_nina.pdf
16. Korhonen, V. 2003. Oppijana verkossa. Aikuisopiskelijan oppimiseen suuntautuminen ja oppimiskokemukset verkkopohjaisessa oppimisympäristössä. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.7
17. Vuohelainen, H. 2011. Seniorit tieto- ja viestintätekniikan käyttäjiiksi. Vertaisohjauksen hyvät käytännöt. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry:n julkaisusarja: 36
18. Paavilainen, J-P. 2008. Ikäihminen tietokoneen käyttäjänä. Nettirohkeuskurssien sisällön ja opetusmenetelmien kehittäminen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/39154/>
19. Klamilan ATK-opastukset Senioreille ja vasta-alkajille
<http://www.kymenkylat.fi/wp-content/uploads/2014/05/Klamilan-ATK-opastus-6.3.2014.pdf>
20. Laptop VS Desktop Computer <http://www.england.edu/book-store/laptop-vs-desktop-computer/>
21. <http://it-opastajat.lasipalatsi.fi/nettiyhteys-kotiin-vie-vaihtoehtojen-viidakkoon.html>
22. Alkeet tietokoneverkoista.
<http://appro.mit.jyu.fi/doc/tyovaline/internet/index1.html>

23. Työterveyslaitos. Ohjeita näyttöpäättötyöhön.
[http://ttk.fi/etusivu \(vanha\)/asiantuntija- ja toimistotyö/tietokonetyö](http://ttk.fi/etusivu_(vanha)/asiantuntija- ja_toimistotyö/tietokonetyö)
24. Yksityisyydensuoja. Salasanat. <https://www.yksityisyydensuoja.fi/salasanat>
25. Yle. Älä tee alkeellisia virheitä internetissä - asiantuntijat paljastavat suomalaisten pahimmat tietoturvamoka. <http://yle.fi/uutiset/3-6936236>
26. Ekonoja, Lahtonen & Mäntylä. Suojautuminen viruksia vastaan.
<http://appro.mit.iyu.fi/doc/tyovaline/virus/index2.html>
27. Kotiope.com. Onko tietokoneesi turvallinen?
http://www.kotiope.com/materiaalit/onko_tietokoneen_kaytto_turvallista.pdf

LISÄMATERIAALIA

Artikkelit

Too old for technology? How the elderly of Lisbon use and perceive ICT.

<http://ci-journal.net/index.php/ciej/article/view/800/904>

Older Adults and Technology Use.

<http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use/>

Opastusmateriaaleja

Mukanetin materiaalipankki

<http://www.mukanetti.net/materiaalipankki.htm>

Vanhustyön keskusliiton opasmateriaalia surffailijoille

http://www.vtkl.fi/fin/kampanjat/seniorsurf/opastusmateriaaleja_surffailijoille/

Ikinörtin linkit

<http://ikinortti.blogspot.fi/2014/10/seniorille-kiinnostavia-sovelluksia.html>

Savonetin linkkejä

<https://sites.google.com/site/savonettiry/seniorilinkit>

Tietoturva kuntoon

<http://www.studio55.fi/tastapuhutaan/article/onhan-koneesi-tietoturva-kunnossain-tarkastat/2401542>

Viestintäviraston tietoturvaohjeita

<https://www.viestintavirasto.fi/kyberturvallisuus/tietoturvaohjeet.html>

Jyväskylän seniorien tietokonekurssit: Suositeltavia asetuksia seniorin tietokoneeseen

http://users.jyu.fi/~vijuarvi/seniorikurssi/yleis/senioritietokoneen_asetuksia.shtml

Helppokäyttöinen tabletti sopii hyvin ikäihmisille

<http://www.kultaisetvuodet.fi/palvelut/helppokayttoinen-tabletti-sopii-hyvin-ikaihmisille>

Tablet -laitteet apuvälineenä

http://papunet.net/sites/papunet.net/files/tietoa/Apuvalineet/tabletit_apuvalineena_tikoteekki_rm_0.pdf

Kesän suuri tablettivertailu: Kahdeksan varsin erilaista laitetta.

<http://mobiili.fi/2015/05/26/kesan-tablettivertailu/>

Kesän suuri tablettivertailu: Mitä rahalla saa ja onko merkillä väliä?

<http://mobiili.fi/2015/05/28/kesan-suuri-tablettivertailu-mita-rahalla-saa-ja-onko-merkillä-valia/>

7 asiaa jota voi tehdä tabletilla ja kolme mitä ei voi

<http://it-opastajat.lasipalatsi.fi/7-asiaa-jota-voi-tehda-tabletilla-ja-kolme-mita-ei-voi.html>